

Somos

**BUENOS
AIRES VIBRA:
CRÓNICA DEL
REGRESO DE
SODA STEREO
Y GUSTAVO
CERATI**

**LA EXIGENTE
PREPARACIÓN
PARA EL
IRONMAN 70.3,
UN HITO DE LA
TRIATLÓN EN
LIMA**

Fernandini, con la mesa servida

El popular chef y creador de contenido Rodrigo Fernandini cumple su gran sueño: desde hoy, en Barranco, abre las puertas de su primer restaurante en el Perú.

El Comercio

#TúDecides2026

Díal[®]

SUMMIT

La elección peruana y las
tendencias del superciclo
electoral en América
Latina 2025-2027.



08:00 a.m.



14 de mayo



The Westin Lima Hotel
& Convention Center



Daniel Zovatto

Presidente de Latam
Asesoría Estratégica 360

Adquiere tus
entradas aquí ▼



Adquiere tus entradas con **40% de dscto.**
exclusivo para suscriptores.

De venta en
 JoinnUS

Organizado por:

El Comercio

Auspician:

Platinum

Bacvus

Gold

CREDICORP

Silver

AirEuropa

Bronze

inDrive

GRUPO CORIL

Colaborador

TOYOTA

Revistas.PeruRadio.net.pe

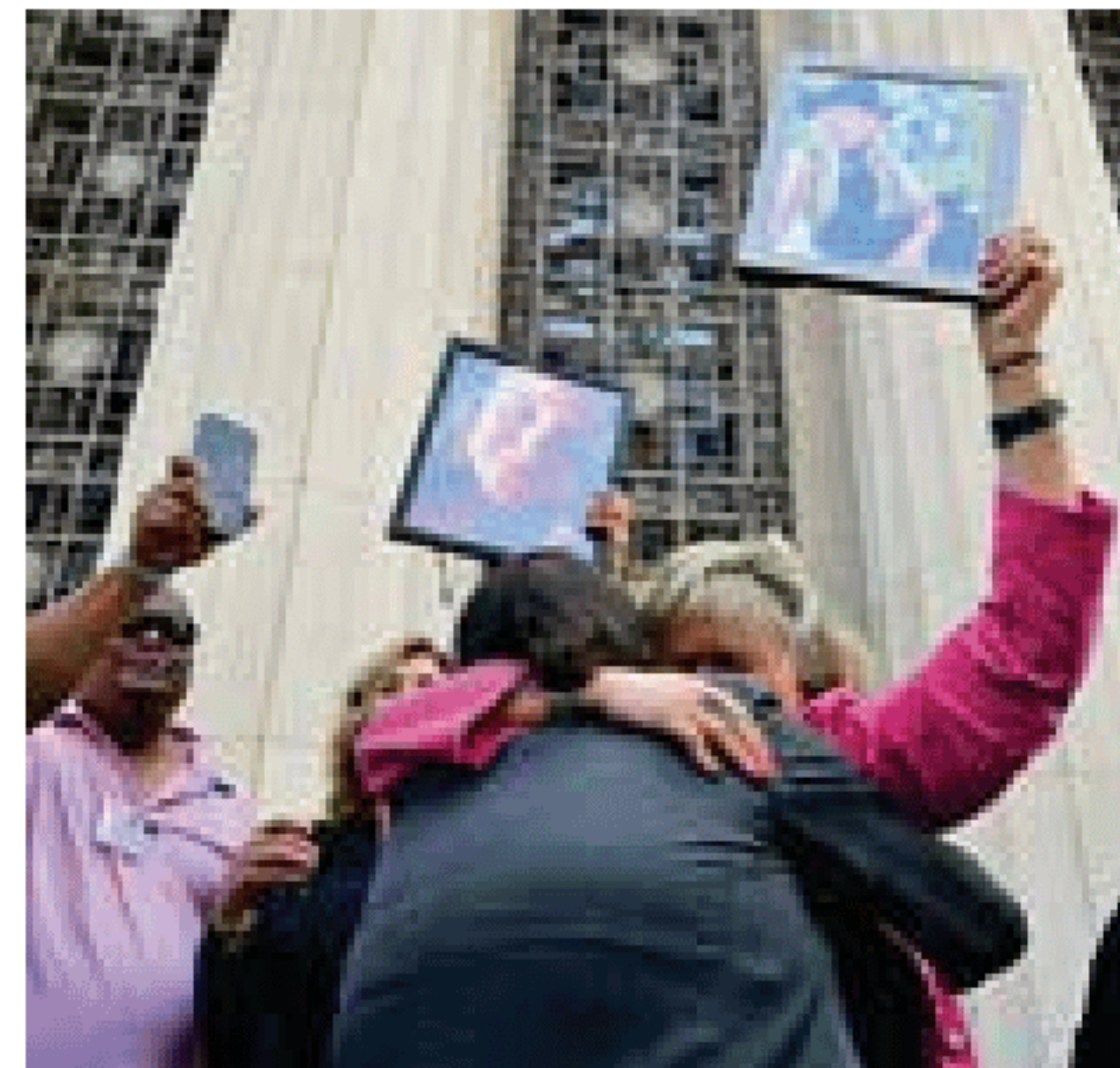
Pasó esta semana



Reconocimiento. El economista Julio Velarde, presidente del Banco Central de Reserva del Perú desde 2006, fue condecorado por el Gobierno con la Orden El Sol en el grado de Gran Cruz, la más alta distinción del Estado. El reconocimiento, otorgado por el presidente José María Balcázar, destaca su trayectoria en la conducción de la política monetaria y su papel en la estabilidad macroeconómica del país durante casi dos décadas.



◆◆ **Regreso a Tierra Media.** Se alista una nueva película del universo de “El Señor de los Anillos”, nuevamente bajo la dirección de Peter Jackson, con el presentador Stephen Colbert sumado al equipo creativo del guion.



Controversia

LA CANTANTE CHAPPELL ROAN FUE CRITICADA TRAS DENUNCIARSE QUE UN GUARDIA REPRENDIÓ A UNA NIÑA FAN EN UN HOTEL DE SÃO PAULO. LA ARTISTA NEGÓ CONOCER EL INCIDENTE.



◆◆ **Culpables.** Un tribunal declaró “negligentes” a Meta (Facebook) y YouTube en un proceso vinculado a los efectos de las redes sociales en menores de edad. La demanda señalaba que los algoritmos fomentan un uso compulsivo que afecta la salud mental.

57% de electores

AÚN NO HA DECIDIDO SU VOTO, SEGÚN LA ENCUESTADORA DATUM. EL OTRO 43% YA LO DEFINIÓ Y ASEGURA QUE NO LO CAMBIARÁ.

2 mil

PARACAIDISTAS DEL EJÉRCITO DE ESTADOS UNIDOS FUERON DESPLEGADOS EN MEDIO ORIENTE, SEGÚN EL PENTÁGONO.

17 ministros

SE HAN OCUPADO DE LA CARTERA DE ECONOMÍA EN LOS ÚLTIMOS DIEZ AÑOS, Y TRES EN LO QUE VA DE 2026.



PERÚ, GRACIAS POR TODO EL CARIÑO QUE ME ESTÁN DANDO, LO SIENTO EN MI CORAZÓN. LIMA, NOS VAMOS PARA UNA NUEVA FECHA EN SETIEMBRE

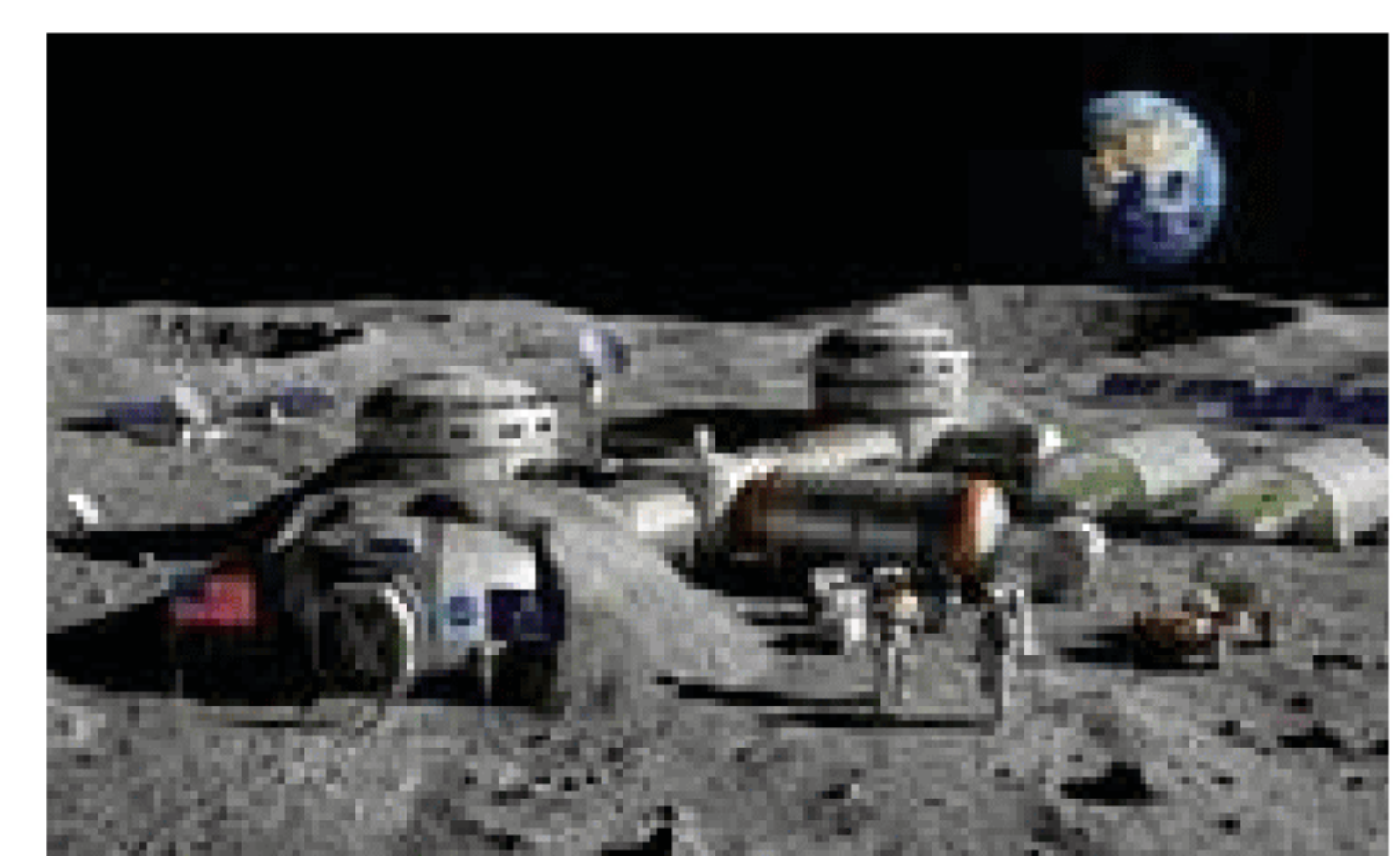
Robbie Williams

CANTANTE

El británico mandó un saludo a sus fans peruanos al confirmar un segundo show en nuestro país.



◆◆ **Colonia espacial.** La NASA presentó una estrategia para establecer una presencia humana permanente en la Luna, como parte del programa Artemis. El plan contempla enviar misiones robóticas para preparar el terreno y luego construir infraestructuras semihabitables.



Contenido

28/03/26



18

Preparados, listos, ¡ya!

Nadan, montan bicicleta y corren en una competencia tan exigente como satisfactoria. A un mes del Ironman 70.3, que se realizará en Lima, asistimos a uno de los entrenamientos y conversamos con los participantes.

40

Un artista que vuelve a la raíz

Nació en el Perú, migró a Estados Unidos, donde hizo una sólida carrera musical, y hoy nuestro país lo ve de vuelta con un proyecto audaz y pegajoso. Con ustedes: A.Chal.



22

El nuevo rostro de Natalia Lafourcade

Ha ganado el Grammy por su álbum "Cancionera", pero eso no es lo más importante para la cantautora mexicana. Su reciente maternidad, dice, le ha dado un giro total a su vida. Y de eso habla en exclusiva con **Somos**.



06

Maras, elogio de lo inesperado

El restaurante del Westin le da un giro a lo que acostumbramos ver en un hotel. Bajo el mando del chef Miguel Pulache, su propuesta es una de las más interesantes del medio.



- 08. Maca Wellness
- 10. Jóvenes electores
- 14. Soda Stereo
- 32. Circo Beat
- 36. Terapia masculina
- 39. Debate presidencial
- 44. Dulces de Pascua
- 46. Domingo de Ramos
- 49. Astrología

SOMOS

Director periodístico:

Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editor:

Juan Carlos Fangacio
juan.fangacio@comercio.com.pe

Redactores:

Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:

Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón

Corrección de estilo:

Yamileth Latorre

Coordinadora Somos Web:

Melvyn Arce

FOTOGRAFÍA

Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Editor:

Norman Del Mar Zárate

Administración:

Aracely Filio

Prensa digital:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:

Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM

@somoselcomercio

REDACCIÓN

Jr. Santa Rosa N° 300, Lima.
311-6500.

PUBLICIDAD

Claudia Amaya
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas N° 532,
Pueblo Libre - Lima.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

JOHN LITHGOW ES
EL PROFESOR ALBUS
DUMBLEDORE, DIRECTOR DE LA
ESCUELA HOGWARTS.

EL PAPEL DEL ENTRAÑABLE
RUBEUS HAGRID RECAE ESTA
VEZ EN EL ACTOR NICK FROST.



FOTOS: HBO MAX

ALASTAIR STOUT, DOMINIC MCLAUGHLIN Y ARABELLA STANTON ENCARNAN A RON, HARRY Y HERMIONE, EL TRÍO PROTAGÓNICO.

VUELVE LA MAGIA DE HARRY POTTER

Primero fueron los libros de la británica J. K. Rowling, publicados a partir de 1997. Luego, la serie de ocho películas que pusieron rostros a sus personajes. Y ahora la historia llegará en forma de una serie. “Harry Potter” presentó el último miércoles su primer tráiler oficial y revivió el entusiasmo de sus millones de fans alrededor del mundo. La producción de HBO será dirigida por Mark Mylod (quien también ha trabajado en “Game of Thrones” y “Succession”) y su primera temporada se centrará en el libro “Harry Potter y la piedra filosofal”. Serán ocho episodios y el estreno está previsto para Navidad de 2026.

En el primer avance vemos al joven mago Harry, protagonista de la saga, llegando a la escuela de hechicería Hogwarts. Esta vez, el rol principal recae en el joven Dominic McLaughlin. Lo acompañan sus inseparables amigos Ron (Alastair Stout) y Hermione (Arabella Stanton). En las imágenes difundidas por HBO se ve a otras entrañables figuras como el profesor Dumbledore (John Lithgow), Hagrid (Nick Frost), Severus Snape (Paapa Essiedu), Minerva McGonagall (Janet McTeer), entre otras. La ambiciosa propuesta ha sido concebida, según sus creadores, como una adaptación de la exitosa obra literaria. Y en este caso, con un formato más largo, se espera pueda aprovechar más detalles para seguir encandilando a sus seguidores. //

ENSALADILLA
(TIBIA) DE
CANGREJO MORO
ACOMPAÑADA
DE UN DELICADO
PURÉ DE
ALCACHOFAS.



Gastronomía

Maras: contra lo previsible

Dirección: Amador Merino Reyna 589, San Isidro

📞 962 382 609

📱 @marasrestaurante

Miguel Pulache crea una tensión sutil entre influencias asiáticas, europeas y del norte peruano. Convierte a Maras en una propuesta mucho más interesante que la de muchos restaurantes de hotel.



MARISSA CHIAPPE

FOTOS:
RICHARD HIRANO

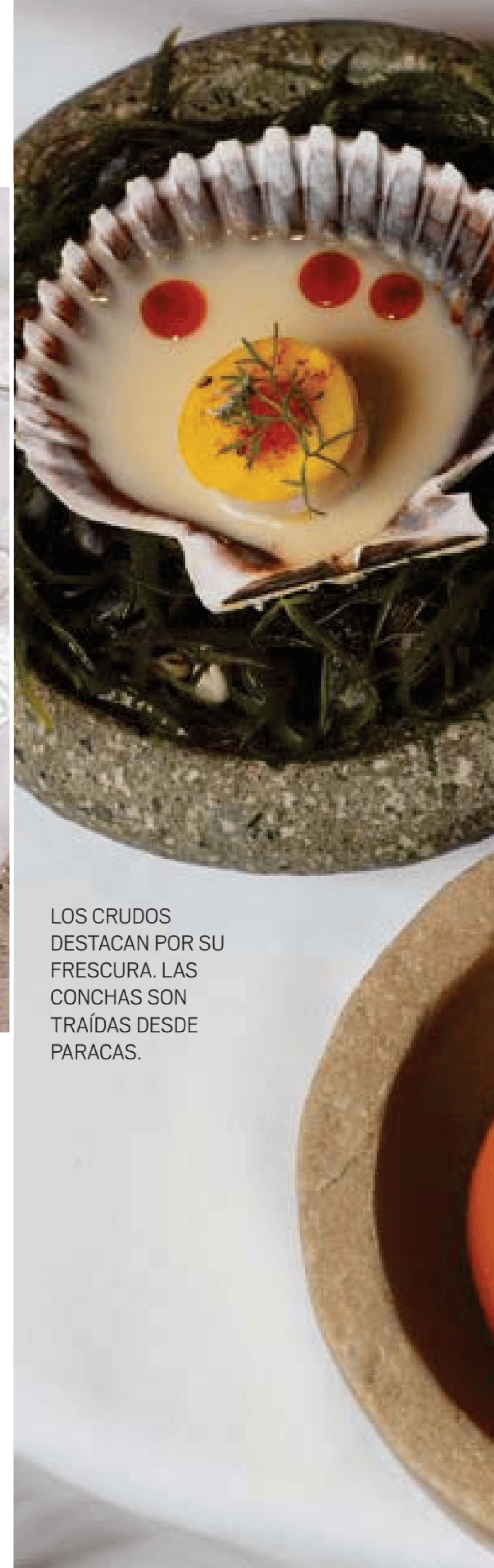
Hay cierta formalidad amable en el restaurante de un hotel cinco estrellas: manteles recién planchados, cubiertos colocados con precisión obsesiva, la luz correcta —ni tenue ni invasiva—, la temperatura exacta. Y, sin embargo, no intimida. Esa corrección sin esnobismo es justamente lo que lo vuelve cómodo. La sensación de que uno está siendo atendido como si fuera el huésped más importante. La comida suele ser correcta, sin sorpresas, pero muchas veces llena de lugares comunes.

En ese universo —ordenado, previsible— aparece lo inesperado: Miguel Pulache al frente de la cocina de Maras, el restaurante principal del Westin. Un chef con una trayectoria casi cinematográfica que empieza en

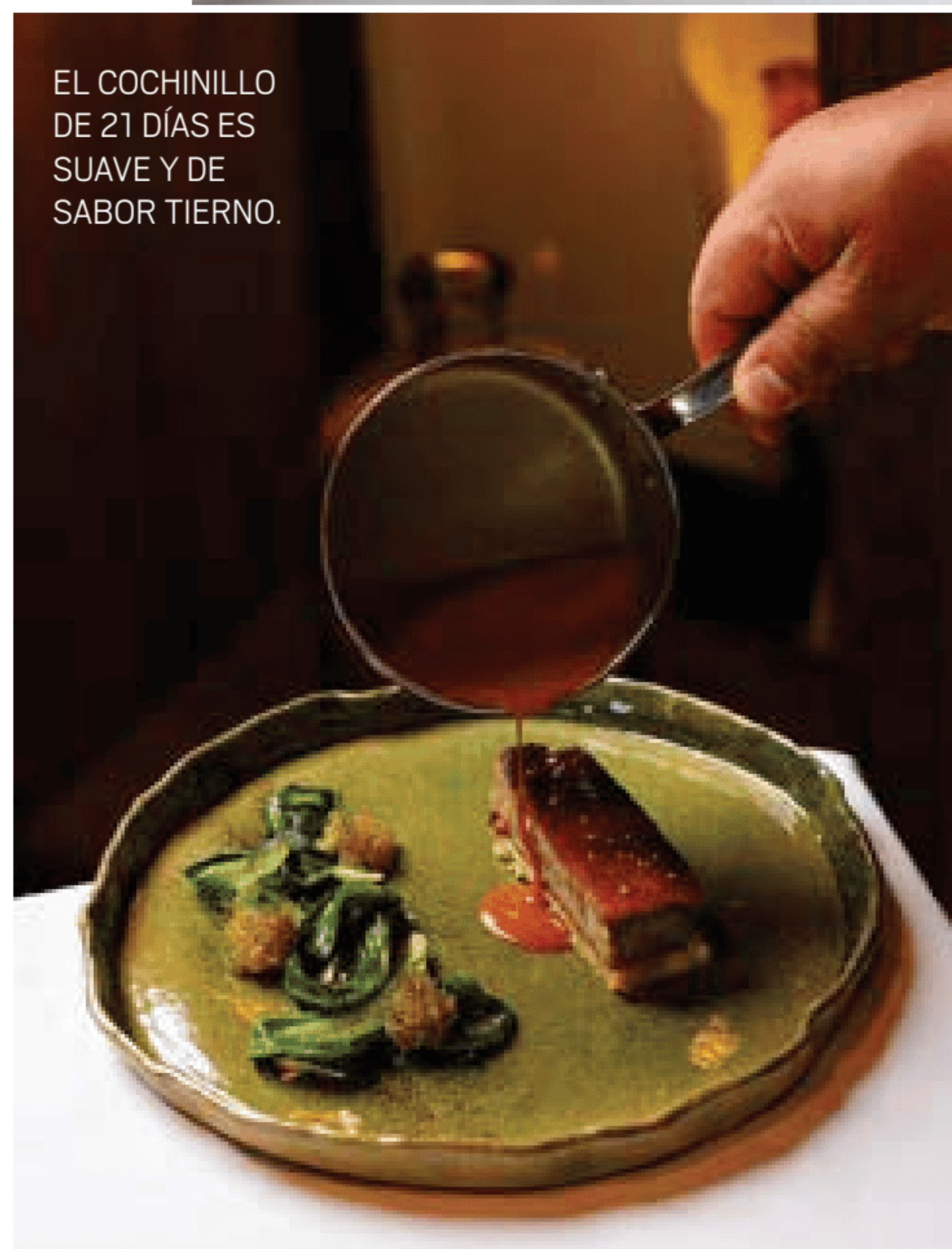
el mercado del Callao, con cebiches en fuentes grandes y cuchara de palo. Ese tránsito —del oficio aprendido a pulso a la cocina de hotel de lujo— no es solo una buena historia: define su manera de cocinar. No ahondaré en su biografía, que es impresionante, sino en lo que está haciendo ahora con ella.

La carta se mueve con soltura entre registros distintos. Una concha al natural aparece apenas intervenida: chonta, ají charapita, yuzu y tobiko. Hay precisión, pero también la intención de no estropear el producto. El crudo de verano combina láminas de atún con melón, pepino y palta, y se sostiene en una leche de tigre de erizo que le da profundidad.

Luego, el tofu en tempura: fritura limpia, sin rastro de grasa, con una cos-



LOS CRUDOS
DESTACAN POR SU
FRESCURA. LAS
CONCHAS SON
TRAÍDAS DESDE
PARACAS.



EL COCHINILLO
DE 21 DÍAS ES
SUAVE Y DE
SABOR TIERNO.



LA COCTELERÍA A CARGO DE PIERO TELLO ABARCA PERFILES PARA TODOS LOS GUSTOS. CLÁSICOS CON UN TWIST COMO ESTE PUNCH CON RON, LYCHEE Y ESPUMA DE MARACUYÁ.

tra crujiente que protege un interior casi sedoso. Eso es una buena fritura. Parece fácil, pero es difícil de encontrar.

La ensaladilla de cangrejo moro, de carne firme y sabor profundo, acompañada por un delicado puré de alcachofas y mantequilla, introduce uno de los ejes de la cocina de Pulache: el uso de fermentos. Aquí aparece un kimchi de charapita que aporta notas cítricas y un toque ligeramente dulce y frutal.

Los raviolos de humita con salsa de pecorino y pimienta, coronados con castaña amazónica, son probablemente uno de los momentos más logrados. Hay coherencia, sabor y una idea clara detrás de ese cruce de dos mundos. Es difícil encontrar novedad en el universo ítalo-peruano, y aquí se logra con naturalidad.

Después, lo más contundente: cochinitillo con pastel de plátano maduro y queso —un lechón de apenas 21 días, lo que explica esa carne aún láctea y delicada—, acompañado de yacón encurtido y sus propios jugos. O el asado de tira, llevado a una textura extremadamente tierna —quizás demasiado— producto de una cocción prolongada al vacío. No necesariamente un error, pero sí una decisión que puede dividir opiniones.

En los postres, el mousse amazónico de la chef de pastelería Carla Costilla se mueve en esa línea fina entre aprovechamiento y exploración: plátano en distintas formas —caramelizado, en sorbete, incluso desde la cáscara—, afinado con cardamomo y vainilla.

Pulache cruza referencias sin miedo: chicha de jora, torrejitas de choclo, mirin, shiso, yuzu. No busca imponer una narrativa, sino dejar que los elementos convivan.

Más que una cocina de fusión (término ya desfasado), es una cocina de técnicas. El Jospé aparece con langostinos, arroces y carnes; la fritura afinada, las cocciones largas, los crudos como bandera de la frescura de sus insumos. Los ingredientes viajan por la Amazonía, el norte del Perú, Asia y Europa; pero lo que realmente ordena el discurso es cómo se preparan.

La cocina de hotel suele ser un lugar seguro. Aquí sigue siéndolo, pero introduce la tensión suficiente para dejar de ser previsible. La cocina de Pulache se ha vuelto más libre, más creativa, más audaz, pero contenida por ese marco elegante que impone el formato. Y quizás ahí está lo más interesante: el equilibrio entre la corrección y la travesura. //



MIGUEL PULACHE TRABAJÓ EN MARAS CON RAFAEL PIQUERAS Y EN ASTRID & GASTÓN CON DIEGO MUÑOZ. HOY CONDUCE LAS COCINAS DEL WESTIN.

Para tomar nota

LA CAVA

Se percibe la minuciosidad en la construcción de la carta de vinos: pensada, afinada y acompañada de sugerencias para cada plato que orientan sin imponer. Entre las recomendaciones del sommelier Julián Oliva hay un Jansz de Tasmania —espumoso de burbuja fina y acidez precisa, con notas cítricas y un leve brioche— que acompaña el crudo de bonito: limpia la grasa sin cubrirla. También un Martinet Bru, un Priorat moderno y más contenido, con fruta madura y estructura suficiente para sostener el cochinitillo sin imponerse ni opacarlo.

EL POSTRE ES UN DESPLIEGUE DE TÉCNICA. PLÁTANO —CÁSCARA INCLUIDA— EN DIFERENTES TEXTURAS Y PREPARACIONES.



Bienestar

♦
**MACA
BUSTAMANTE**
@macawellness



Comer sano, pero vivir estresado: la contradicción moderna

¿Te has preguntado por qué si comemos “mejor”, muchas veces terminamos sintiéndonos peor? La razón no pasa por nuestros alimentos, sino por el estado en el que vivimos. Y acá te compartimos algunas recomendaciones sobre cómo corregirlo.



CUANDO TU CUERPO ESTÁ TODO EL TIEMPO EN MODO ALERTA, LA SENSACIÓN DE MALESTAR CONTINÚA ASÍ CONSUMAS EL MENÚ MÁS SANO.

Nunca habíamos sabido tanto sobre nutrición como ahora. Sabemos qué es la proteína, hablamos de fibra, antioxidantes, microbiota, omega-3. Tenemos recetas saludables en segundos, suplementos personalizados y smoothies verdes con nombre propio. Y, sin embargo, cada vez más personas viven cansadas, inflamadas, con digestiones pesadas y antojos constantes. Entonces la pregunta es inevitable: si estamos comiendo “mejor”, ¿por qué no nos sentimos mejor? La respuesta puede ser incómoda, pero profundamente liberadora: el problema no siempre está en el plato. A veces está en el estado en el que vivimos. El cuerpo no funciona solo por nutrientes: funciona por contexto. Y el contexto más poderoso es el del sistema nervioso.

Nuestro cuerpo tiene dos grandes modos de funcionamiento. El modo alerta (simpático), diseñado para sobrevivir. Y el modo calma (parasimpático), diseñado para digerir, absorber, reparar y regular. Ninguno es mejor que el otro, ambos son necesarios para poder vivir. Pero aquí algo importante: no podemos estar en ambos al mismo tiempo.

Cuando vivimos apurados, revisando correos mientras comemos, entrenando sin descanso, durmiendo poco y pensando en lo que sigue antes de terminar lo que estamos haciendo, el cuerpo interpreta que hay peligro. Y cuando hay peligro, la prioridad no es digerir una ensalada perfecta, es sobrevivir. Es en este modo de alerta, en el que pareciera que vivimos 24/7, donde se reduce la producción de ácido gástrico y enzimas digestivas, el movimiento intestinal se vuelve más lento y la absorción de nutrientes menos eficiente. Puedes estar comiendo salmón, quinua y vegetales orgánicos, pero si tu cuerpo está en estrés constante, no va a procesarlos igual.

A esto se suma el cortisol, la hormona del estrés. En pequeñas dosis, es útil y necesaria; pero crónicamente elevado, es otra historia. El cortisol alto de manera constante altera la sensibilidad a la

Comer en calma, sentarse, masticar y respirar profundo son actos tan importantes como elegir alimentos ricos en nutrientes.

insulina, favorece picos y caídas bruscas de glucosa, aumenta los antojos por azúcar y afecta el sueño. Y cuando dormimos mal, el ciclo se repite: más hambre, menos regulación, más inflamación. La contradicción moderna no es que comamos mal. Es que intentamos compensar un estilo de vida acelerado con un plato perfecto. Y lamento decirte que así no funciona la cosa.

Un smoothie verde no neutraliza ocho horas de tensión constante. Una dieta equilibrada no compensa dormir cinco horas por noche. La salud no es una suma matemática de “cosas buenas” que anulan el estrés. ¿Esto no significa que la alimentación no importa? Claro que no: importa, y mucho. Pero necesita un entorno fisiológico que le permita hacer su trabajo.

Por otro lado, comer en calma, sentarse, masticar, respirar profundo antes de empezar, puede ser tan

relevante como elegir alimentos ricos en nutrientes. Dormir bien regula hormonas del hambre como la leptina y la grelina. Gestionar el estrés estabiliza la glucosa y mejora la digestión. Puedes tener la información correcta, pero si tu sistema nervioso está constantemente en alerta, tu cuerpo no va a responder con equilibrio.

Y aquí te dejo esto para que le des vuelta este fin de semana: quizás el verdadero ‘upgrade’ de bienestar no sea agregar más ‘superfoods’ o un pomo más de vitaminas, sino preguntarte: ¿en qué estado estoy viviendo? Porque la salud no es solo lo que comes. Es el ritmo al que vives, la calidad de tu descanso, la forma en que respiras y la seguridad que siente tu sistema nervioso. Puedes comer muy sano y aun así sentirte mal si tu cuerpo nunca sale del modo alerta. A veces, el paso más revolucionario no es cambiar el menú, si no aprender a bajar las revoluciones. //



NO DORMIR BIEN OCASIONA QUE EL CICLO DEL MALESTAR SE REPITA: TE DA MÁS HAMBRE, TE INFLAMAS MÁS, Y ESO VUELVE A AFECTAR TU SUEÑO.



FOTOS: ISTOCK

QUE LOS DETALLES NO TE ENGAÑEN: UN SMOOTHIE VERDE, POR SANO QUE SEA, NO VA A RESOLVER OCHO HORAS DE TENSIÓN EN TU VIDA.

Elecciones 2026

EL TURNO DE LOS JÓVENES



DIANA GONZALES OBANDO

ILUSTRACIÓN:
VÍCTOR AGUILAR



Dos millones y medio de jóvenes peruanos entre 18 y 22 años integran el padrón electoral como nuevos votantes. ¿Se sienten representados? ¿Cómo se informan? ¿Qué les exigirían a los nuevos gobernantes? ¿Es cierto que los jóvenes viven distanciados de la política? Son algunas de las preguntas formuladas a jóvenes universitarios que han colaborado en el programa Voz Universitaria de El Comercio.



Kiara Sandoval (22)



Estudiante de Arquitectura (PUCP)

♦ Este año terminará su carrera de Arquitectura y le preocupan temas como la ciudad y la vivienda, pues impactan directamente en la calidad de vida, seguridad y en las oportunidades de las personas; sin embargo, son asuntos que no siente presentes en las propuestas de los candidatos. “Después de ver los debates no puedo decir que me sienta 100% representada. Pero sí he tenido, a partir de mi investigación, una visión más clara”, reflexiona Kiara Sandoval. La falta de un discurso consecuente con sus acciones por parte de los políticos actuales es uno de los aspectos más difíciles para ella al momento de tomar una decisión sobre por quién votar. “Si no encuentras coherencia, es difícil construir confianza”, insiste.

Al próximo presidente o presidenta, Kiara le exigiría coherencia, transparencia y capacidad de liderazgo.

Para ella son aspectos fundamentales, pues “no solo se trata de tener valores o ser coherente con lo que se dice y se hace, sino también poder transmitirlo. Sobre todo considerando que un presidente lidera a personas con distintas posturas, creencias y formas de pensar. Ahí es donde la capacidad de liderazgo se vuelve clave”.

Desde su vida universitaria, experimenta un momento de mayor interés y compromiso de los jóvenes con la política, a diferencia de lo que se suele pensar. Busca información en plataformas como Voto Informado.

UNA AMPLIA CANTIDAD DE JÓVENES PERUANOS EJERCERÁ SU VOTO ESTE 12 DE ABRIL POR PRIMERA VEZ. ¿SE SIEN- TEN REPRESENTADOS?



Martín Quintana (22)

*Estudiante de Comunicación y Publicidad
(Universidad Científica del Sur)*

♦♦ “Los que vamos a votar por primera vez por un presidente en estas elecciones hemos crecido viendo crisis tras crisis, un montón de presidentes y una serie de escándalos. Confiar en un político hoy es para mí imposible”, sostiene con poca esperanza Martín Quintana, estudiante de Comunicación y Publicidad. Este 2026 terminará su carrera. Le resulta sumamente complicado elegir entre la larga lista de candidatos (solo los presidenciales suman 35), pero sí se toma el tiempo de estudiar cada uno de los perfiles y sus planes de gobierno: “Trabajo casi todo el día y es difícil procesar tanta información, creo que para cualquier persona”.

Ver constantemente noticias sobre políticos vinculadas a la corrupción —piensa Martín— es lo que repele a los jóvenes de acercarse a la política. No por un desinterés, sino porque no se sienten representados y eso los aleja con toda razón.

“Solo espero que las próximas personas que entren a gobernar dejen sus intereses personales a un costado y de verdad se pongan a trabajar por el país”. Diariamente, Martín se informa sobre estas elecciones por redes sociales, podcast y este Diario.

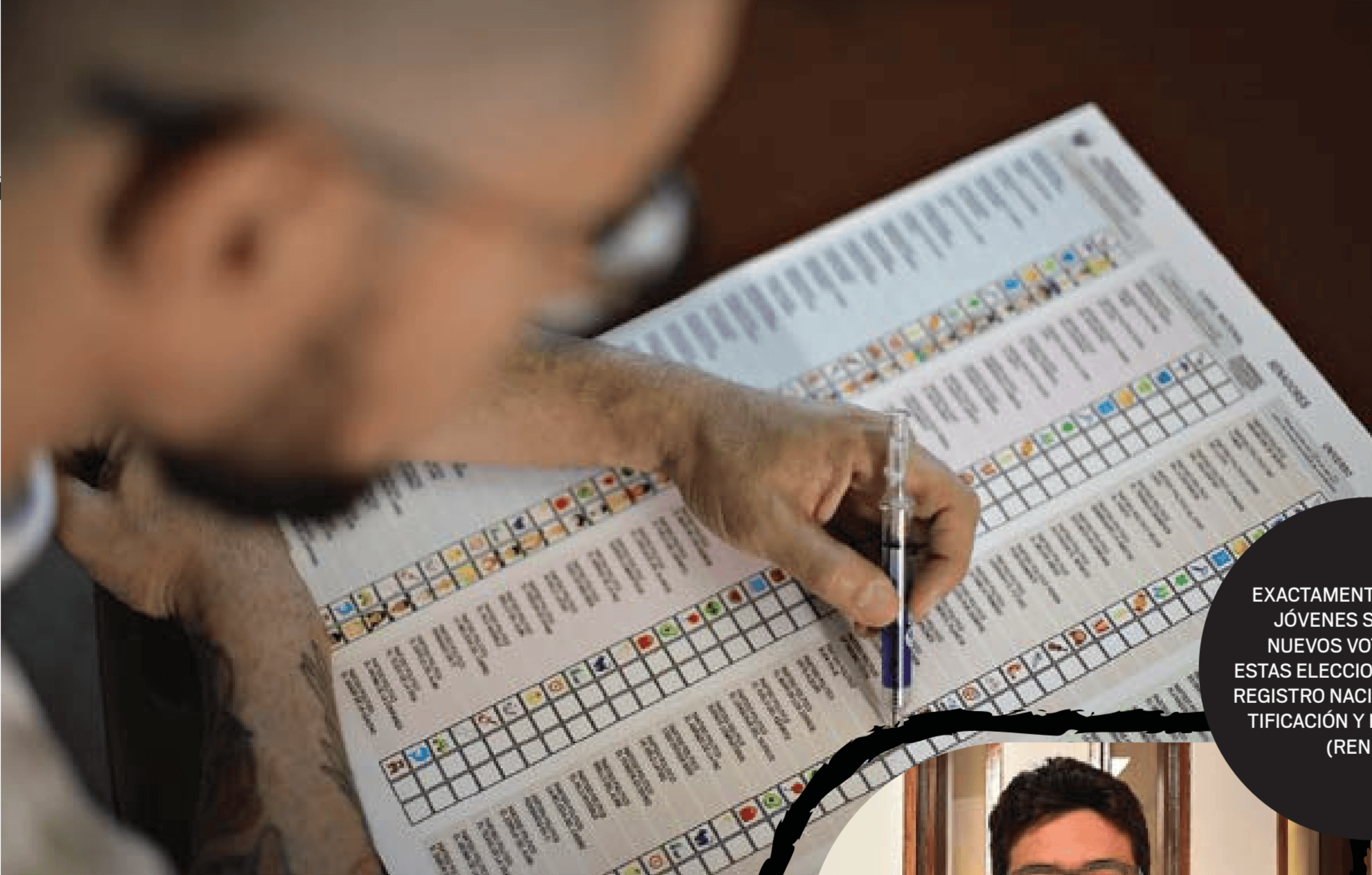
Valentina Arbaiza (21)

Estudiante de Psicología (Universidad de Lima)

♦♦ Tenía la ilusión de llegar a sus primeras elecciones presidenciales convencida de su voto; sin embargo, esto no pasará y le apena. “Es un deber que tengo que cumplir, pero no es que me haga feliz, no estoy convencida, creo que ver el debate me confundió más”, nos dice Valentina Arbaiza de 21 años.

Ella es estudiante de Psicología. En estos momentos está fuera del país, pero se sigue informando sobre lo que sucede en este proceso electoral. “Ninguno nos representa, no piensan en los peruanos ni en el Perú, siempre está la ‘ley del vivo’ y el individualismo. Nos falta alguien que ame realmente a nuestro país”. Valentina tiene un interés genuino en hacer un camino en la política en algún momento de su vida, pero no encuentra un partido que la represente y eso es una preocupación. “Pensar que a todos los jóvenes no nos interesa la política es meternos en un mismo saco y está mal. Es cierto que hay gente de mi generación que ‘está en otra’ o votará por quien voten sus papás, pero hay chicos que estamos bastante interesados”, reflexiona la estudiante. No tiene TikTok, pero se suele informar sobre las elecciones por Instagram y los medios tradicionales.





EXACTAMENTE, 2'518.576 JÓVENES SERÁN LOS NUEVOS VOTANTES EN ESTAS ELECCIONES SEGÚN EL REGISTRO NACIONAL DE IDENTIFICACIÓN Y ESTADO CIVIL (RENIEC).



Para tener en cuenta

◆◆ Lima Metropolitana concentra el 26% de estos nuevos votantes, seguida por Piura, La Libertad, Cajamarca y Cusco.

◆◆ Reniec recordó que los ciudadanos pueden tramitar su documento nacional de identidad (DNI) de adulto desde los 17 años, lo que les permite participar oportunamente en los procesos electorales y ejercer plenamente sus derechos ciudadanos.

◆◆ De los 35 candidatos presidenciales, solo 4 son mujeres, lo que representa un 11,4% del total. Diecinueve de los 35 nacieron en la capital.

◆◆ Escanea el código QR y encuentra la data más relevante sobre los candidatos a la presidencia en el especial de **El Comercio** que analiza las hojas de vida presentadas ante el JNE:



Marcelo Martínez (22)

Estudiante de Comunicaciones (USIL)

◆◆ Siente que votar en estas elecciones presidenciales es una gran responsabilidad, no solo porque es su primera vez, sino porque un gran porcentaje de votantes pertenece a su generación. "Está la presión de tomar la mejor decisión para ti, tu familia, así como para todo el país", explica sobre su sentir Marcelo Martínez, estudiante de Comunicaciones de 22 años.

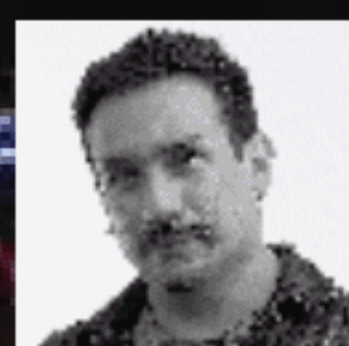
"Los jóvenes tienen que entender que de nosotros depende el futuro del Perú y ahora tenemos la oportunidad de tomar la decisión de cambiar el rumbo", dice Marcelo, y se siente apenado porque

algunos jóvenes no le den importancia.

Al nuevo presidente le pediría, principalmente, que cambie los requisitos para postular, que estos sean más exigentes y no solo ser mayor de 35 años y ser peruano: "Calidad es mejor que cantidad. Considero que el presidente debe contar con más estudios y no tener ninguna relación con la corrupción. Ahora cualquiera puede entrar y justamente por eso tenemos tantos candidatos". En estos días se viene informando por medio de redes sociales mientras viaja a la universidad y mira el noticiero de la noche al llegar a casa.

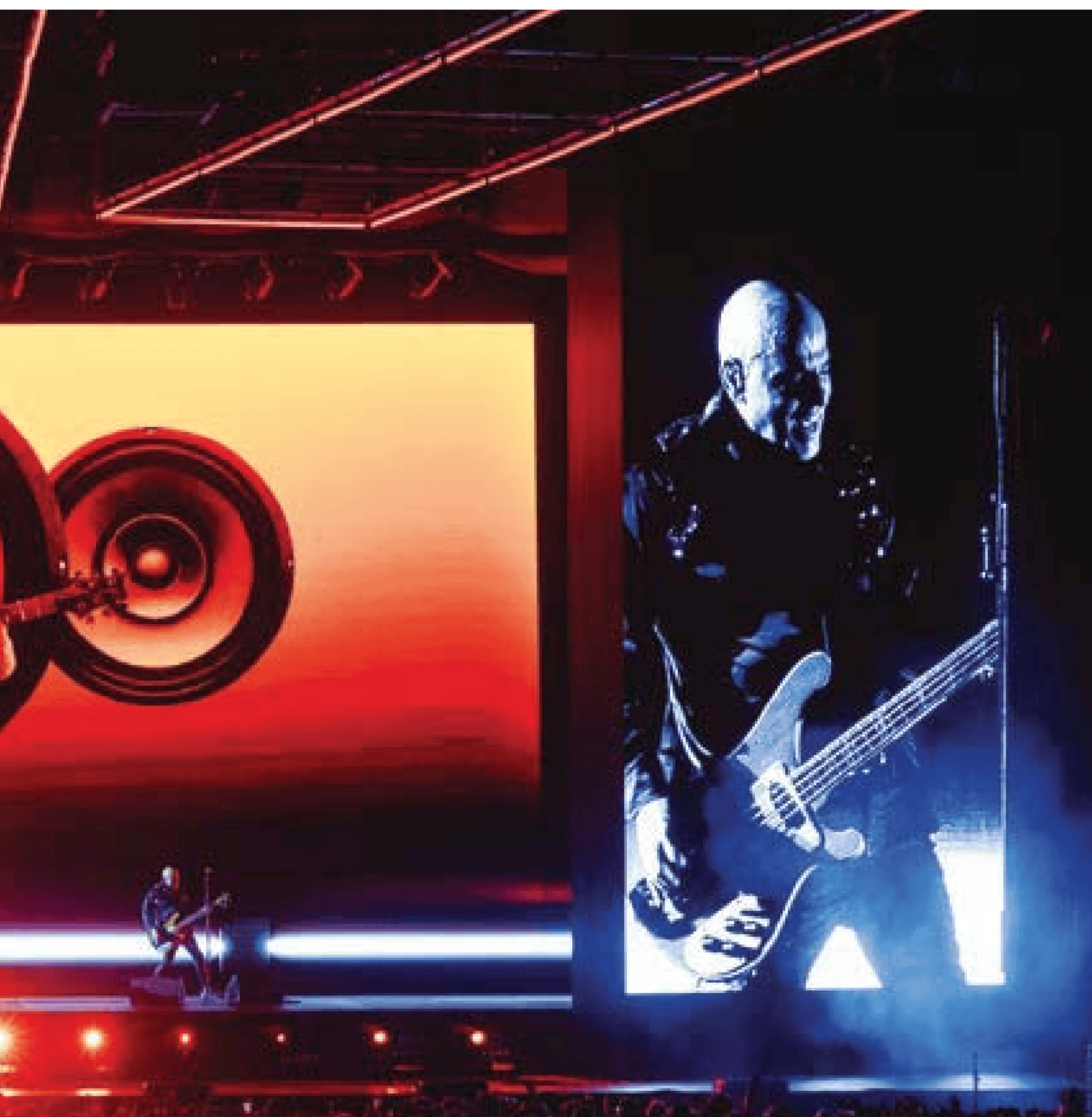
◆ **Conciertos**

IMÁGENES RETRO



POR:
**ÓSCAR
GARCÍA**

Entre la emoción y el debate, Soda Stereo presentó un impactante espectáculo de ilusión digital que revive la figura de Gustavo Cerati ante sus fans. Crónica desde Buenos Aires de una noche que parecía imposible. La gira pasará por Lima con tres conciertos: dos ya agotados y uno —el del 24 de mayo— aún con localidades disponibles.



En acústica, el eco es la persistencia del sonido que sigue vibrando. Un sonido que se niega a morir. Cuando Gustavo Cerati escribió "Ecos" en 1985 —como epitafio musical de “Nada personal”, el segundo álbum de Soda Stereo—, es improbable que haya imaginado cuánto peso profético cargaba ese título: que décadas más tarde su propia voz se convertiría en un eco arrancado de la máquina del tiempo, o que su imagen misma volvería como un fantasma digital conjurado por tecnologías que entonces no existían.

La muerte de Cerati en 2014 no clausuró a Soda Stereo, lo convirtió en un problema sin solución elegante. ¿Cómo sobrevive una banda tan querida en el continente a la pérdida de quien fuera su compositor, guitarrista, letrista y voz? Zeta y Charly lo intentaron de distintas formas: el show con el Cirque du Soleil o la gira Me Verás Volver con vocalistas invitados. Pero siempre sobrevolaba el comentario incómodo, formulado primero como broma y luego con miedo: “Solo les falta que revivan a Gustavo”. Esta noche en el Movistar Arena, la pregunta, por primera vez, dejará de ser retórica.

Son las nueve en punto y el público, junto con la prensa internacional, colma el recinto. La ansiedad se sentía desde el aeropuerto, donde hasta el oficial de inmigración te preguntaba por detalles sobre el espectáculo, con genuina curiosidad. El secretismo de la producción había sido absoluto, casi paranoico. Nadie sabía qué tecnología usarían. La única instrucción concreta que circuló durante la mañana fue no grabar el show con celulares, con el argumento de que los flashes interferirían con el diseño de iluminación. Pero había otra razón más honesta: ningún mago quiere que le filmen el truco.

Sucede que lo que iba a ocurrir esa noche era, en el fondo, magia. No la magia mística ni la religiosa, sino la que confunde los sentidos

LA GIRA ECOS HA VENDIDO CASI MEDIO MILLÓN DE ENTRADAS EN TODA LATINOAMÉRICA. ES EL PRIMER ESPECTÁCULO CON HOLOGRAMAS QUE SE INTENTA DE UNA BANDA SUDAMERICANA.

AFP



GUSTAVO CERATI, TAL COMO LO VIÉRAMOS EN EL AÑO 2007, CON LA GIRA ME VERÁS VOLVER. EL HOLOGRAMA USA AUDIO DE AQUELLA GIRA.

ARNEDONACHO



IZQUIERDA: LOS HIJOS DE GUSTAVO CERATI, LISA Y BENITO, ACUDIERON AL SHOW ACOMPAÑADOS DE SU TÍA LAURA, HERMANA DEL FALLECIDO MÚSICO.

DERECHA: SODA STEREO SE FORMARON EN 1982 EN BUENOS AIRES, CON INFLUENCIAS NEW WAVE Y DEL ROCK BRITÁNICO. EN LA FOTO: ZETA BOSIO, GUSTAVO CERATI Y CHARLY ALBERTI.



para provocar asombro. Cuando las luces se apagan, empieza la ilusión. Los acordes de "Ecos" —una canción que Soda Stereo no interpretaba desde 1988— comienzan a sonar en la oscuridad y la banda aparece en siluetas. A la derecha, Zeta Bosio y su bajo; al centro, Charly en la batería. Pero todos los ojos van a la izquierda. Ahí, donde siempre estuvo Gustavo Cerati, hay una silueta negra que sostiene una guitarra Jackson. Una cortina translúcida separa al público de la banda durante las dos primeras canciones: un velo deliberado que aumenta la tensión. Lo que hay detrás no es del todo visible, pero tampoco del todo invisible. La silueta se mueve, canta, toca, prende y apaga sus pedales como cualquier músico.

La mente quiere llenar los huecos, construir la ilusión desde adentro. Tan absortos estamos intentando descifrar qué ocurre que no notamos el momento exacto en que la música cambia. De pronto es "Juegos de seducción" y el cuerpo reacciona antes que la cabeza. La gente ovaciona. Charly y Zeta suenan en vivo, con toda la fisicalidad de dos músicos de carne y hueso. La voz de Gustavo, en cambio, es una grabación: material rescatado de los descartes de la gira Me Verás Volver. Pero es la proyección de su imagen —hecha en lo que parece un cruce de tecnología holograma con 3D— lo que resulta inquietante. En la pista, la gente salta como en cualquier concierto. Y es cuando la cortina opaca cae y las luces se abren que se escucha el primer grito

colectivo. Hay mucha gente llorando. Cerati recreado a la vista de todos es un impacto visual innegable.

Los números se suceden entre momentos de concierto con otros donde lo importante es la proyección de imágenes 3D (te dan un visor en la entrada). Con la llegada de "En el séptimo día" ocurre el primer tropiezo. Una falla de sincronía entre el holograma y la batería detiene todo. Zeta se acerca al micrófono: "Sabíamos que iba a pasar". La sala responde con un aplauso cálido, casi cómplice, como si el error fuera del verdadero Gustavo Cerati y no de una máquina. La canción retoma. Habrá otros desfases a lo largo de la noche —la boca que va un

JULISALVO





Otros hologramas famosos

MICHAEL JACKSON

En 2014, un holograma del Rey del Pop protagonizó un número en los Billboard Music Awards interpretando “Slave to the Rhythm”. El espectáculo combinó coreografías, pantallas y efectos digitales para recrear su presencia escénica, generando asombro y debate sobre los límites del homenaje póstumo.



instante por delante del audio, corregida con apuro—, pero ninguno tan evidente. Son las costuras visibles de una ilusión que, aun así, sostiene su peso.

El punto más frágil del espectáculo no son los errores técnicos —que son pocos—, sino la disparidad entre las versiones de Gustavo que aparecen en pantalla. Cuando la cámara enfoca al holograma entre penumbras, la imagen es sorprendentemente convincente. Pero cuando cortan a una toma del músico en 3D, el efecto se desmorona: demasiado nítido, demasiado limpio, demasiado digital. La oscuridad es aliada de esta magia. La resolución 4K, su enemiga.

La controversia llegó antes que el show y sobrevivirá mucho después. Para ciertos fans, devolver digitalmente a Cerati bordea la profanación; para otros, es simplemente lo que hace una industria que ya normalizó los hologramas. Lo que ningún bando anticipaba era la imagen de Benito y Lisa, los hijos del músico, sentados en la platea mirando a su padre moverse y cantar. Su presencia no zanjó el debate, pero lo cambió de naturaleza. Porque ya no se trataba de tecnología ni de negocio ni de legado. Se trataba de una familia mirando a alguien que extraña. Y eso, en el fondo, era lo mismo que hacía todo el mundo en esa sala. //

MARIA CALLAS

El espectáculo “Callas in Concert” llevó desde 2018 una recreación holográfica de la soprano por teatros de Europa y América. Acompañada por orquesta en vivo, la diva digital interpretaba arias célebres, planteando preguntas sobre autenticidad y tecnología en la experiencia operística.



ABBA

Desde 2022, “ABBA Voyage” presenta en Londres conciertos con avatares digitales hiperrealistas del grupo en su juventud. El show combina captura de movimiento, músicos en vivo y diseño inmersivo. Concebido como residencia fija, es el proyecto holográfico musical más ambicioso y exitoso hasta hoy.

DE PURO

Son 1.900 metros de nado en el mar, 90 kilómetros de ciclismo y otros 21 de carrera a pie. Este es el Ironman 70.3, una de las competencias más intensas, que se disputará el 26 de abril en la Costa Verde. A menos de un mes, conversamos con los protagonistas sobre los detalles de su entrenamiento.

HIERRO



Deporte



POR:
**DIANA
GONZALES
OBANDO**

Mientras Lima duerme, ellos ya están sudando. Somos acompañó al equipo de Altamar durante su preparación que comenzó con neblina y un cielo todavía nocturno. Se han despertado a las 4 de la madrugada para estar a las 5 en la Costa Verde, donde se preparan para el próximo Ironman 70.3 (@ironman-703peru) este 26 de abril en Lima.

La vida del atleta tiene tantos sacrificios como satisfacciones. Sin fiestas nocturnas ni comilonas interminables como los demás mortales, los deportistas aprovechan al máximo cada minuto del día. Entrenan y equilibran su vida laboral, familiar y social cuidando su alimentación y descansando lo suficiente para recuperarse. Estar en una triatlón —que implica natación, ciclismo y carrera a pie, uno detrás del otro, sin pausa— incrementa la exigencia física y la estrategia mental.

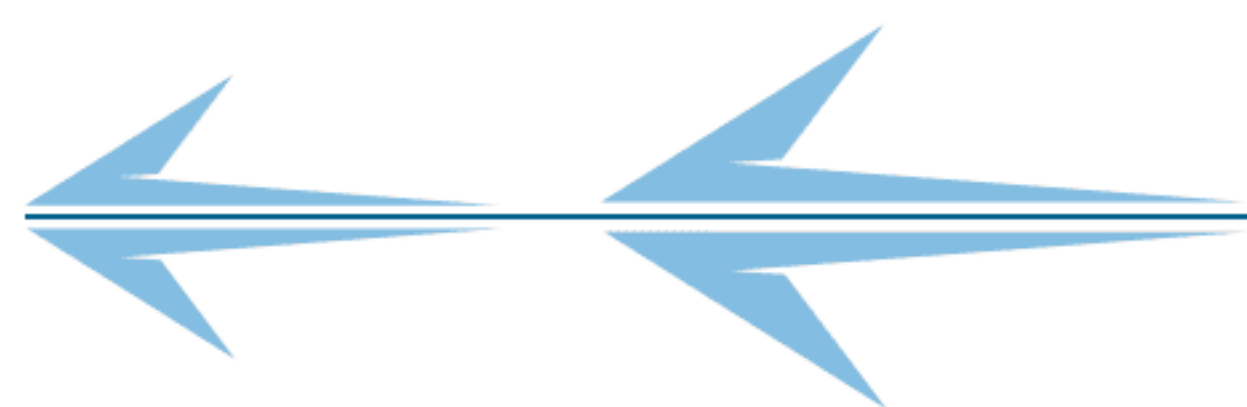
Como equipo, se están preparando desde diciembre enfocados en el Ironman, aunque el deporte siempre ha estado en sus vidas. Rodrigo Elías, ‘head coach’, ha participado en cuatro ediciones de Ironman 70.3 y conoce a la perfección los tiempos y técnicas más adecuados para sostenerse durante todas las horas que dura la competencia. Mientras pasan de una disciplina a otra, les da indicaciones para optimizar cada minuto.

“Ahora —nos dice Elías— estamos buscando eficiencia en las transiciones. Este es el paso de natación a bici y de bici a carrera. También trabajamos la gestión del ritmo cardíaco y el ritmo de carrera; es decir, cómo van a correr durante el Ironman sin fatigarse”. Comenta que cualquier cosa puede suceder durante la competencia: se presente un oleaje en el mar, surja un calambre o se pinche la llanta de la bicicleta; por eso deben estar preparados, incluso para repararla. No hay teléfonos ni ayuda externa durante el Ironman.

Durante el entrenamiento, conversamos con Alessandra Malnati del equipo Altamar. Ella es arquitecta y ‘KO trainer’. El año pasado su vida cambió por un accidente en los tobillos que la inmovilizó. Fue muy frustrante; sin embargo, encontró en la natación una manera de continuar en movimiento. Con el tiempo fue mejorando y su cuerpo resistía más. Así, participar en el Ironman se convirtió en un reto personal. “Siempre le tuve miedo y respeto al mar. El primer día de entrenamiento en Agua Dulce, el mar

NUNCA SE SABE EN QUÉ CONDICIONES ESTARÁ EL OLEAJE EL DÍA DE LA COMPETENCIA, POR ESO EL ENTRENAMIENTO PARA EL IRONMAN 70.3 LOS PREPARA PARA CUALQUIER SITUACIÓN INTEMPESTIVA.

IRONMAN 70.3 PERÚ



estaba movido; pensaba que me iba a revolcar y volvería a dañar los pies. Daba dos brazadas y sentía que me ahogaba, y eso que hago deporte desde hace años. Pero para el mar se necesita otro físico”. Para ella ha sido increíble notar cómo su cuerpo se fue adaptando y desbloqueando niveles mentales que creía imposibles. Ha sido una lección: “Si no me hubiera lesionado esto no estaría pasando. Es darle la vuelta a una lesión; saber que si te caes, puedes levantarte. La niña que le tenía miedo al mar ahora está feliz”.

Para Sebastián Flores, superar su propia marca del año pasado es su objetivo. Nos cuenta que el entrenamiento, dos veces al día y seis días a la semana, se complementa con ejercicio en el gimnasio. “Animaría a todo el mundo a incluir el deporte como parte de su estilo de vida. Sobre el triatlón, no le tengan miedo al mar, ni a intentar tres deportes, ni a hacer algo nuevo. Si les parece difícil, así empieza todo el mundo, y con constancia y esfuerzo todo llega”. Como equipo, Altamar tuvo un campamento de entrenamiento de fin de semana en Paracas. También suelen ir a Calango, en Mala, a practicar ciclismo, por ser más seguro.

Otro miembro del equipo, Álvaro García, trabaja en el rubro inmobiliario y acaba de cumplir 61 años. Su fuerte es la natación y, ahora que es momento de afinar detalles, se está enfocando en correr. “En Ironman, funciona mucho la parte mental. Llega un momento en que la fuerza física ya no alcanza y la mente juega un papel muy importante”, sostiene el mayor del grupo.

A MENOS DE UN MES

La salida y llegada del Ironman 70.3 será desde la playa Agua Dulce, en Chorrillos. Esta es la séptima edición y tendrá 1.500 participantes de 32 países. Los equipos Trifit y Tri Evolution también están en pleno entrenamiento. A menos de un mes de la competencia, ¿cómo se preparan? “Estamos entrando en la etapa más específica de la preparación. Ya no se trata solo de acumular volumen, sino de entrenar con intención: simular condiciones de carrera, ajustar ritmos y afinar detalles”, indica Guillermo Acuña, ‘head coach’



SEBASTIÁN FLORES (27) EMPEZÓ NADANDO Y PRACTICANDO REMO. ESTE SERÁ SU SEGUNDO IRONMAN 70.3 Y SU OBJETIVO ES PARTICIPAR EN UN IRONMAN FULL, QUE CUBRE EL DOBLE DE DISTANCIA Y SE DISPUTA EN EL EXTRANJERO.

ABAJO: ALESSANDRA MALNATI TIENE 36 AÑOS, ES ARQUITECTA Y ‘KO TRAINER’. PARTICIPARÁ POR PRIMERA VEZ EN EL IRONMAN 70.3 EN LA MODALIDAD POR POSTAS (NATACIÓN Y CARRERA), MIENTRAS UN COMPAÑERO SE ENCARGARÁ DE LA BICICLETA.



ÁLVARO GARCÍA (61) TRABAJA EN EL RUBRO INMOBILIARIO. ESTA SERÁ SU CUARTA PARTICIPACIÓN EN UN IRONMAN 70.3, Y NO SE PIERDE NINGÚN ENTRENAMIENTO.

de Trifit. A Luis Wakeham —director de Administración y Finanzas en Trade Alliance Corporation, y miembro de ese equipo—, siempre le han gustado los desafíos, pero su mayor motor es su hijo Rodrigo. “Estamos en un punto donde todo comienza a tomar sentido. Son meses de trabajo y empiezas a entender la razón de los entrenamientos. Ya no se trata de cuánto entrenas, sino de estar listo y convencido mentalmente”, señala.

En el caso de Gianfranco Salinas, ‘head coach’ de Tri Evolution Coaching, ha participado en varias ediciones del Ironman 70.3, pero la sensación de terminar cada carrera es única: “Hay mucha alegría y, sobre todo, es bonito llegar y sentir que diste absolutamente todo lo que tenías”.

El 26 de abril se celebra el Ironman 70.3, uno de los más grandes encuentros deportivos, que comienza a las 6 a.m. y termina en una suma de sonrisas, abrazos y satisfacciones. //



Detrás del evento

♦♦ El organizador del Ironman 70.3, Daniel de Montreuil, nos recuerda que la marca Ironman 70.3 llegó al Perú en 2017, y este año es su séptima edición. Se calcula que participarán 1.500 deportistas, de los cuales 700 son extranjeros provenientes de 32 países. Solo la delegación brasileña tiene 100 integrantes. “Hay atletas profesionales que vienen a ganar el premio económico de US\$10 mil y, adicionalmente, buscan su clasificación al Campeonato Mundial”, comenta. En el evento colaboran 600 voluntarios y se dispone de atención policial, ambulancias y staff médico. Inscripciones abiertas en <https://www.ironman.com/races/im703-peru>.



IMAGEN DEL EQUIPO TRIFIT, QUE EN ESTA ETAPA DEL ENTAMAMIENTO AJUSTA RITMOS Y AFINA DETALLES. EL FIN DE SEMANA FUERON A PREPARARSE A HUARMEY, ÁNCASH.

DURANTE LA MADRUGADA, **SOMOS** ACOMPAÑÓ AL EQUIPO ALTAMAR POR UNAS HORAS. PRIMERO ENTRENARON CARRERA Y CICLISMO, DESPUÉS FUERON AL MAR A PRACTICAR ENTRADAS Y SALIDAS.



DR. DIEGO SÁENZ
Médico del deporte
@dsaenzm

Aliado médico

♦♦ Participar en un Ironman 70.3 representa una alta exigencia para el cuerpo. Estar preparado no implica estar libre de riesgos, por lo que la evaluación médica preparticipativa es indispensable.

Esta debe incluir una historia clínica completa, examen físico y evaluación cardiovascular, así como electrocardiograma, ecocardiograma y, de ser posible, una ergoespiometría, que permite evaluar la respuesta

cardiorrespiratoria y comprender cómo el cuerpo gestiona sus reservas ante el esfuerzo.

Durante la preparación, son frecuentes las lesiones por sobreuso, especialmente en rodillas, tobillos y hombros. Asimismo, la deshidratación y el golpe de calor representan riesgos relevantes si no se manejan adecuadamente.

El acompañamiento de un equipo multidisciplinario (médico, nutricionista y fisioterapeuta) permite reducir riesgos, optimizar la preparación y monitorizar la respuesta del cuerpo ante este tipo de exigencia.

Una evaluación y seguimiento adecuados no solo mejoran el rendimiento, sino que son claves para una participación segura.



Entrevista

“No hay espacio en mi vida para lo irrelevante”

Natalia Lafourcade

En plena gira de su último disco, la maternidad irrumpió y lo reordenó todo. Hoy, de regreso a los escenarios y preparando su visita a Lima, Lafourcade canta desde una etapa muy diferente. Sobre la maternidad, su nuevo disco y todos los cambios en su vida, conversamos con la cantante mexicana.



POR:
ÁNGEL NAVARRO

“CANCIONERA”, DÉCIMO ÁLBUM DE ESTUDIO DE LA CANTAUTORA MEXICANA, FUE LANZADO EL 24 DE ABRIL DE 2025 POR SONY MUSIC MÉXICO Y CONCEBIDO MEDIANTE UN PROCESO ARTESANAL Y COLECTIVO.



CARLOSDEMANUELL

Durante una entrevista que mantuvimos en septiembre de 2025, Natalia Lafourcade nos contaba por qué había reprogramado recientemente las últimas fechas de su gira, Cancionera. En aquel momento, la cantante veracruzana tenía un vientre pronunciado que no podía esconder, mucho menos arriesgar: era su primer hijo, el que buscó por años, al que apodó 'Palomita de Maíz'. Hoy volvemos a conversar con ella, pero ahora como madre primeriza. Y parece una cantante nueva. Las canciones más tristes las entona más alegres y, por extensión de su felicidad, el público peruano tendrá una versión más plena de Lafourcade.

¿Cómo se retoma el ritmo de una gira cuando la música deja de ser la prioridad central?

De momento, estamos preparándonos para ese regreso. La relación con la música se está fortaleciendo, pero también se está transformando y empiezan a surgir nuevas inquietudes. Hay ensayos, preparativos, todos los detalles que se tienen que ajustar para salir de viaje y estar con tantas personas en tantos lugares. Ahora esta gira me parece más grande, sobre todo porque soy mamá.

¿Qué nuevas inquietudes surgieron en esta etapa de tu vida?

Pienso mucho en cómo generar para mi hijo un espacio bonito, darle buenas herramientas, valores. Una quiere ser mejor persona. Te pones en un lugar donde dices: "¿cómo puedo hacer las cosas mejor para transmitir ese ejemplo?". Eso transforma mucho el día a día. Antes no pensaba ese tipo de cosas, pero cuando hay otra criatura que absorbe tanto de ti, te transforma, te confronta y te hace cuestionarte qué es realmente importante y que no.

¿Qué cosas estás dejando atrás en este momento de transformación?

El ruido alrededor, las partes grises de la vida, lo que no importa. No hay espacio en mi vida para lo irrelevante. Todo se ha vuelto más contundente, más verdadero y honesto. Soy ahora más selectiva. Hago las cosas porque de verdad quiero hacerlas; si no, simplemente no las hago. Porque no quiero dedicar energía a algo que no me haga bien a mí, a mi familia o a mi bebe.

EL GIRO MATERNO

Natalia Lafourcade no pensó que a sus 41 años sería madre, mucho menos que a sus 42 tendría que retomar una gira tan ambiciosa como su proyecto “Cancionera”, que se llevó recientemente el Grammy al mejor álbum pop latino, premio que no fue a recoger a la ceremonia. En su lugar, se encontraba disfrutando sus primeros meses como madre. Por recomendación del médico, su último concierto fue una transmisión mundial, realizada el 11 de setiembre. Interpretó sus nuevos temas y dedicó algunas palabras al público. Tres meses después —en la semana 41 de gestación— nacería su hijo en vísperas de Navidad.

Tras haber presentado múltiples conciertos con “Cancionera”, ¿cómo organizas hoy tu tiempo entre la música y la maternidad?

Con el apoyo de las personas que están conmigo. Nunca me sentí sola durante esta etapa. Soy consciente de que muchas mamás tienen que volver al trabajo muy pronto. Yo soy afortunada: trabajo desde casa, termino una conversación y puedo ir a estar con mi bebe. He decidido estar lo más cerca posible, vivir procesos que son muy bonitos.

Cuando las circunstancias lo exigen, ¿cómo reordenas tus prioridades?

Todas las prioridades pueden transformarse o reacomodarse. Ya no será lo mismo la forma en la que vivía la noche, la forma en la que sueño, en la que duermo, el simple acto de estar o no ya es distinto. Estoy muy enamorada del bebe, muy enterneada. Vivo mucho la sensación de la ternura, del amor, del estar al pendiente de un ser que es una extensión de mí y que depende de mí. Estoy simplemente contenta.

“ NO QUIERO DEDICAR ENERGÍA A ALGO QUE NO ME HAGA BIEN A MÍ, A MI FAMILIA O A MI BEBE”

Natalia Lafourcade
CANTANTE

IG: @NATALIALAFOURCADE

A DOS SEMANAS DE SALIR DE GIRA, LA ARTISTA SUPO DE SU EMBARAZO. CINCO MESES DESPUÉS LO ANUNCIÓ EN REDES CON ONCE FOTOS JUNTO A SU ESPOSO, EL DIRECTOR JUAN PABLO LÓPEZ-FONSECA.



Continuar la gira

◆ Con una gira de 25 conciertos, Natalia Lafourcade retoma las presentaciones de su nuevo álbum, el cual fue grabado a finales de 2024 junto a 18 músicos en estudio. El recorrido sudamericano incluye a Colombia, Chile, Uruguay, Argentina y Ecuador, y tendrá parada en el Perú el 19 de mayo, en el Anfiteatro del Parque de la Exposición. Las entradas están disponibles en Joinnus.

VOLVER AL ESCENARIO

Al acabar la entrevista, Lafourcade irá a disfrutar las últimas semanas en que puede vivir enteramente dedicada a su hijo. Luego retomará la gira en abril, iniciando en Nueva York. Las canciones de su nuevo disco giran en torno a las tradiciones, aquellas que condensó a dos meses de cumplir 40, cuando escribió el tema “Cancionera”, y meses más tarde cuando creó un álbum influenciado por la música popular mexicana, especialmente la veracruzana —lugar de origen de la artista—. Aquí se mezclan boleros tradicionales, folclor y matices de jazz que delinean el espíritu íntimo del proyecto.



EN ESCENA, LAFOURCADE ENCARNA A "LA CANCIONERA", SU ALTER EGO, EN UN FORMATO ÍNTIMO DE VOZ Y GUITARRA QUE MEZCLA RAÍZ Y CONTEMPORANEIDAD EN CADA INTERPRETACIÓN.

¿Cuánto de ti hay en este nuevo disco?

Aquí está plasmada mi influencia latina y mexicana, mi cultura, mi gente y la historia de ellos. Veo aquí la relación que tengo con la música y con quienes la escuchan. Todo se refleja en este disco. Especialmente la energía de Veracruz, de zonas como Guerrero y Acapulco, las historias que te deja la noche. El disco le canta a la bruja, a la luna. Es un proyecto con mucha mística, y todo eso está ahí porque forma parte de quien soy y de cómo me relaciono con lo que me inspira.

¿Qué se necesita para sostener un proyecto de esta magnitud?

La organización es clave, y también ir con sutileza: hay días en que sientes que no llegas a todo, pero hay que confiar en una misma e ir entrando poco a poco. Tener apoyo me ayuda a sentir que voy llegando a esta nueva etapa.

¿La maternidad cambió la forma en que miras "Cancionera"?

Siento que hay una parte de mí que solo conoceré cuando empiece la gira. Hay mucho de mi trabajo que pasa por el análisis, pero hay mucho de "Cancionera" que aún no proceso. Tengo curiosidad de ver qué es lo que pasa en el escenario, porque en los ensayos me siento conmovida; ahora, con mi hijo, siento que las canciones también tienen más vida. //



Una travesía sonora

El álbum reúne colaboraciones con figuras como El David Aguilar, Israel Fernández, Diego del Morao y Hermanos Gutiérrez, bajo la producción de Natalia Lafourcade y Adán Jodorowsky.

- ◆ Apertura cancionera
- ◆ Cancionera

- ◆ Cocos en la playa
- ◆ Como quisiera quererte
- ◆ Amor clandestino
- ◆ Mascaritas de cristal
- ◆ El coconito
- ◆ El palomo y la negra
- ◆ Cariñito de Acapulco
- ◆ La bruja (versión cancionera)
- ◆ Luna creciente
- ◆ Lágrimas cancioneras
- ◆ Amor clandestino (versión acústica)
- ◆ Cancionera (versión acústica)

♦ **En portada**

“Este es el reto más grande de mi vida”

El chef chiclayano y creador de contenido gastronómico abre las puertas de su primer restaurante en Lima y reflexiona sobre los desafíos de conquistar el paladar local y la apasionada relación de los peruanos con la comida. Fernandini, como ha bautizado a este espacio, apunta a ser el proyecto de su vida y su compromiso más fuerte con el país.



CELESTE PÉREZ

FOTOS:
RICHARD HIRANO

♦ PARA LA CREACIÓN DE FERNANDINI, EL CHEF CHICLAYANO VIAJÓ POR TRES MESES ENTRE COSTA, SIERRA Y SELVA. LUEGO PASÓ SEIS MESES PULIENDO LA CARTA JUNTO A SU EQUIPO.



n una casona de Barranco hoy se consolida el proyecto que por años le quitó el sueño a Rodrigo Fernandini: tener un restaurante en la capital del sabor, Lima. Aunque la piscina a la que acaba de sumergirse no le es ajena —lidera Artesano, su restaurante en Nueva York, desde 2022—, es claro en marcar distancia. Esta apertura no es un paso más en su carrera, sino el proyecto de su vida. “Quiero que en un futuro mis hijos puedan decir: mi papá apostó por lo que sentía en el corazón y lo logró”, declara en diálogo con **Somos**.

Bautizado como Fernandini, este nuevo espacio culinario abre sus puertas desde hoy en el mítico Boulevard de Barranco y su carta funciona como una declaración de amor al Perú. "Por cerca de tres meses nos dedicamos a recorrer costa, sierra y selva para nutrarnos y crear la propuesta. Al volver, trabajamos con lo aprendido por otros seis meses más y creamos el menú degustación, con diez pasos", comenta Fernandini, apuntando que se reunió no solo con otros chefs, sino también con productores y agricultores de todo el país. "Al volver tuve que replantear el menú completo. Al principio pensé en estructurarlo parecido a Artesano; sin embargo, cada viaje llenó mi corazón y me invitó a hacer algo más personal, más cercano", indica.

En el universo creado por Fernandini (con dos opciones para disfrutar: menú degustación y carta), conviven delicias

FERNANDINI RESTAURANTE



DURANTE SUS VIAJES POR EL PERÚ, FERNANDINI NO SOLO VISITÓ RESTAURANTES, SINO TAMBIÉN AGRICULTORES. EN CHICLAYO, POR EJEMPLO, RECORRIÓ UNA PLANTACIÓN DE AJÍES.

CON SU CARISMA, RECETAS E ICÓNICO “BUENAZO”, RODRIGO FERNANDINI SE HA CONSOLIDADO COMO UNO DE LOS CREADORES DE CONTENIDO GASTRONÓMICO MÁS QUERIDOS DEL MEDIO, CON UNA COMUNIDAD DE MÁS DE 2,5 MILLONES DE SEGUIDORES.

curadas como el jamón de alpaca anticuchera y el chorizo de pato chiclayano con insumos tradicionales como el zapallo loche, el chuño y los ajíes norteños. La lúcuma, la guanábana y el cacao se suman a la fiesta reversionados en postres para cerrar con broche de oro, y la barra también destaca con coctelería de autor.

"El menú degustación es una locura. Tenemos, como primer curso, hormigas squisapa de Moyobamba servidas con gel de cocona agridulce y chucrut. Esto activa todas las papilas gustativas y prepara el aparato digestivo para el viaje que significa la experiencia. El sorbo de umami, luego el bocado agridulce con la hormiga, y así despertamos todos los sentidos", explica Fernandini, sobre Primer Latido, el primer plato del menú degustación.

ARCHIVO PERSONAL





Con las manos en la masa

♦♦ Desde hoy, 28 de marzo, Fernandini Restaurante (@fernandinirest) ya está atendiendo en Sánchez Carrión 112, Barranco (en medio del mítico bulevar). Para probar el menú degustación (10 pasos), es necesario agendar una reserva vía WhatsApp, al 932 605 873. Para atención a la carta no es necesaria la reserva.

Otra experiencia liderada por Fernandini que también calienta motores es la segunda edición del Buenazo Fest, que se llevará a cabo los próximos 23 y 24 de mayo en la Costa Verde. Más información y entradas en Joinnus.

RICHARD HIRANO



A esa sorpresa, le siguen apuestas como ostras de Marcona, trucha del lago Titicaca, leche de tigre de mango verde piurano, paiche con puré de aguaje, pato norteño y más. "Todos los platos están trabajados con tres o cuatro elementos, no más. La idea es realzar los sabores y transportar al comensal en un viaje completo por el Perú", precisa el chef.

CONEXIÓN INNATA

El recuerdo del primer momento culinario de Rodrigo se remonta a su niñez. Es una memoria colorida, olfativa y aún latente en su pensamiento. "Metiendo la cabeza en la olla de mi mamá. Uf. Los colores, el aderezo, el aroma a ajos con cebolla. Ese perfume que invadía todos los días mi casa", dice mientras los ojos le brillan. "Las salidas al mercado también eran un ritual. Ahí entendí que no eran

simples transacciones: era crear comunidad, una cuestión mágica de conocer cada producto y a quien te lo ofrece. Una conexión humana que atesoro y aplico hasta hoy", añade.

Aunque los caminos de la vida lo llevaron por otro rumbo al principio (de adolescente se dedicó al modelaje y anfitriónaje), la cocina buscó la manera de volver para adueñarse de todo. "Lo recuerdo claramente: la cocina siempre estaba ahí, y me daba tanta pena no dedicarle mi vida que hasta cambiaba los canales donde salían programas culinarios para evitar esa sensación. Hasta que un día estaba en mi cama y pensé: 'Si no es ahora, no es nunca'. Toqué puertas, literalmente, y les decía a los chefs: 'No me pagues, no me interesa. Solo quiero cocinar, aprender'. Tenía 19 años. Supuestamente me quedaría dos horas y terminaron siendo 12. La

RODRIGO CONECTÓ CON LA COCINA DESDE NIÑO Y CONSIDERA QUE SU TALENTO ES INCLUSO INNATO. "SIN EMBARGO CREO QUE PUEDES TENER TALENTO, PERO SIN DISCIPLINA NO TIENES NADA. TRABAJO EN ESO TODOS LOS DÍAS", RECONOCE.

Delicias a tu mesa

PARA CHUPARSE LOS DEDOS

Uno de los postres estrella de la carta es un cheesecake de maíz (con la forma realista del grano), con manjar de olla, algarrobina, bizcocho de palillo y baby corns en almíbar.

FOTOS: RICHARD HIRANO



PURA FRESCURA

Un tartar de pescado nunca tiene pierde. En la carta de Fernandini, este es versionado con pesca del día (en la foto, robalo), arroz sushi, gel de ponzu con furikake andino (preparado con kiwicha, quinua y yuyo deshidratado) y caviar falso de quinua.

A TU SALUD

En la barra, destacan opciones como el Suspiro Punch, a base de ron agrícola (de Cusco), ron oscuro, cordial de naranja, miel de jengibre y licor de albaricoque con vainilla, coronado con un suspiro dulce. También hay opciones de mocktails, como el Buenazo, elaborado con guanábana, crema de coco hecha en casa, limón tahití, clara de huevo, solución salina (de Maras) y canela.



adrenalina me cautivó: las comanderas, el fuego, el calor... Me enamoré de esa adrenalina", comenta con emoción.

Y como la pasión es algo que se contagia, el también creador de contenido ha logrado transmitirla muy bien a toda su comunidad en redes sociales, acumulando más de 2,5 millones de seguidores en Instagram y TikTok, donde comparte recetas, viajes, tips y más.

LISTO PARA CONQUISTAR

La apuesta de 'fine dining' del chef chichayano primero tiene en la mira afianzar su lugar en el panorama local. No es fácil, lo sabe, teniendo en cuenta que lugares como Central, Maido y Rafael, por mencionar algunos, son hijos prodigio de la capital. "Esto es para lo que he entrenado toda mi vida. Durante mi carrera en San Francisco, estuve en muchos restaurantes con estrella, que me pulieron en esa exigencia, en ese training. Con Fernandini no apunto a menos. Mi primera meta es cobrar fuerza para soñar con una posición en los 50 Best. Para ello, sabemos que todo tiene que ser perfecto, no solo la comida: el ambiente, la temperatura, la experiencia de principio a fin. Mi equipo está comprometido con alcanzar esa meta", indica.

Consciente de que el paladar internacional está más abierto a la curiosidad (lo conoce de primera mano con Artesano), Fernandini reflexiona también sobre el gusto local. "El peruano es un poco más tradicional a la hora de comer, lo cual me parece espectacular. Sin embargo, creo que a raíz de los galardones gastronómicos que ostenta el país, el comensal también ha evolucionado y se está atreviendo más a probar cosas distintas", precisa. "Ahora, hay algo que tengo muy claro: como todo en la vida, no le vas a gustar a todo el mundo. Para eso yo tengo que creérmela, estar seguro de lo que sirvo y me gusta servir. Mientras sienta que estoy haciendo las cosas de la manera correcta, para mí será suficiente", aclara Rodrigo.

Aunque aún no tiene claro qué pasará más adelante, Rodrigo Fernandini se encuentra confiado. "Es como si tuviera un recién nacido. Toca cuidarlo todo el día", dice no como quien carga con una obligación, sino más bien con un sueño hecho realidad.

Sobre la caótica vida en la gastronomía (a la cual un mortal puede limitarse a conocer a través de una ficción, un libro o una película), Fernandini declara que

ENTRE LOS DESTINOS VISITADOS POR FERNANDINI Y SU EQUIPO DESTACA CUSCO, DONDE CONOCIÓ DE CERCA EL PROCESO DE INSUMOS COMO EL CHUÑO. PARA ELLO, SE TRASLADÓ A LA COMUNIDAD DE CUNCANI, A TRES HORAS DEL CENTRO.



RICHARD HIRANO

RODRIGO DESTACA EL ROL FUNDAMENTAL DE SU ESPOSA, ABIGAIL FERRO, EN ESTE VIAJE CREATIVO Y CULINARIO. "ELLA ES MI MANO DERECHA, MI SOPORTE. JUNTO CON NUESTROS HIJOS [DE 3 Y 11 MESES], SON MI MAYOR INSPIRACIÓN", DETALLA.

— “ —
LAS SALIDAS AL MERCADO
TAMBIÉN ERAN UN RITUAL.
AHÍ ENTENDÍ QUE NO ERAN
SIMPLES TRANSACCIONES:
ERA CREAR COMUNIDAD,
LA CUESTIÓN MÁGICA DE
CONOCER CADA PRODUCTO Y
A QUIEN TE LO OFRECE

Rodrigo Fernandini
 CHEF

perder la cordura es inevitable en ocasiones. “Es un mundo donde todo pasa muy rápido —advierte—. Tiene que gustarte la presión, la exigencia y la demanda. Sobre todo si trabajas en cocinas de alto rendimiento. Ojo, esto no quiere decir que el ambiente deba ser tóxico. Creo que con una buena organización se puede reducir el nivel de tropiezos. Para eso, dos cosas son vitales: comunicación con tu equipo, cocina, ‘front of the house’, etc.; y resiliencia. Esto último para aceptar que hay cosas que siempre van a escapar de tus manos. No puedes controlarlo todo y está bien. Esa es la clave”.

En esa línea, su mirada sobre el futuro de la gastronomía peruana también es clara: el siguiente paso no está solo en la creatividad o la técnica para destacar, sino en fortalecer el vínculo con quienes la producen.

En un país que permanece en la mirada del mundo por su cocina y sus insumos, cada restaurante que abre sus puertas funciona como un manifiesto de identidad: una declaración hecha de sabores, texturas y aromas. Así se plantea Fernandini, un espacio listo para emocionar con una carta que, durante meses, volvió los ojos hacia adentro para rescatar lo esencial de un país que, como su cocina, se construye todos los días. //

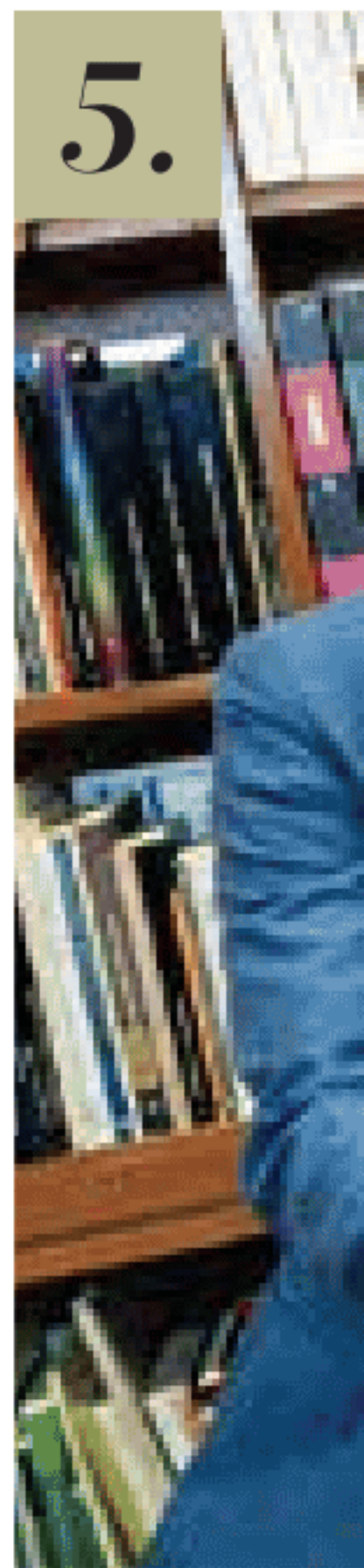
Circo beat



POR: **VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA**
© @victoridrogo_



VALENTINA ASTUHUAMÁN



1/

La mesa está servida. José del Castillo, Camila Unzueta, Laura Tibaquira y Andrea Rodríguez en el Desayuno Criollo de Amarena y José del Castillo. Miraflores.

2/

Mirada experta. Rocío Gómez, Rhony Alhalel y Luisa Fernanda Lindo se dieron cita como jurados en la sexta edición del concurso de dibujo Dos Generaciones, en galería John Harriman. Británico Cultural, Miraflores.

3/

Ayer y hoy. Javier Silva Meinel y Sebastián Montalvo Gray visitan la exposición "Una colección es un deseo" en el PLAM (Palacio de las Artes de Miraflores).

4/

Belleza innata. Gia Meier brilla en la alfombra roja del concierto debut de la gira de su padre, Christian Meier: Así es el Tour 2026. Gran Teatro Nacional, San Borja.



VALENTINA ASTUHUAMÁN



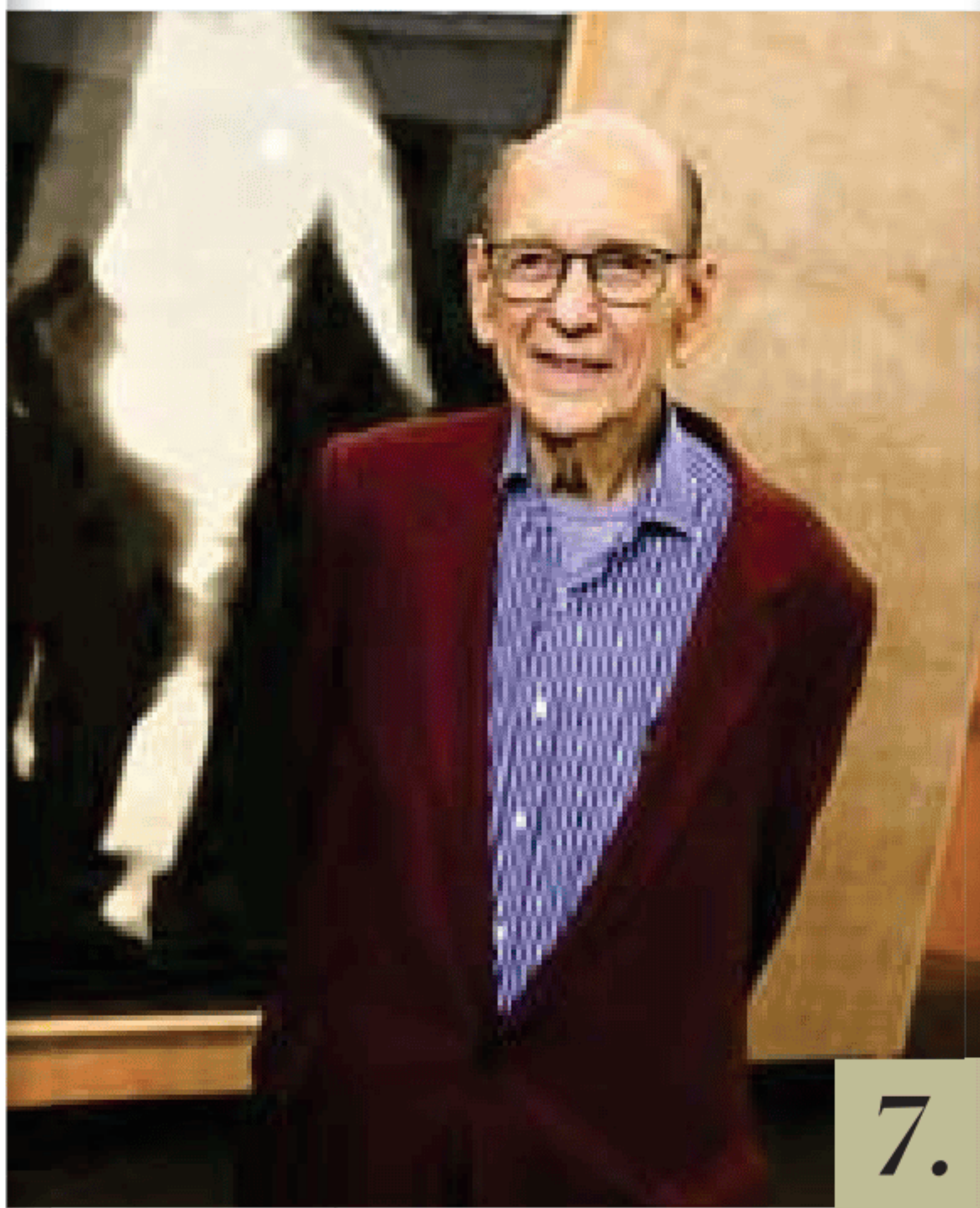
VALENTINA ASTUHUAMÁN

6.



8.

Moda, gastronomía, arte y literatura protagonizaron las citas más destacadas de la semana. Descubre las postales que dejaron en nuestro recorrido semanal.



VALENTINA ASTUHUAMÁN

7.



9.

5/

Pluma compartida. Roberto Chang y María Cecilia Villegas presentan su libro "Los 10 números que todo peruano debe conocer" en Librería Sur, San Isidro.

6/

'Make it fashion'. Percy Pls estiliza como ningún otro la nueva camiseta alterna de la selección peruana con adidas. Magdalena del Mar.

7/

Legado insuperable. Jan Mulder Panas da la bienvenida a su exposición "Una colección es un deseo" en el PLAM (Palacio de las Artes de Miraflores).

8/

Convocadas. Las modelos Choyling Li y Lucya Castro lo dieron todo en la presentación de la camiseta alterna de la selección peruana inspirada en la cultura chicha. Magdalena del Mar.

9/

Rockstar. Christian Meier brilla durante su gira Así es el Tour 2026, en el Gran Teatro Nacional, San Borja.

¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?

Esríbenos a:
mariana.icochea@comercio.com.pe
wendy.amanzo@comercio.com.pe



10.

VALENTINA ASTUHUAMÁN



15.

VALENTINA ASTUHUAMÁN



11.



14.



12.



13.

10/

Pareja top.
Stefano Meier y Daniella Núñez-Melgar, preparados para disfrutar del concierto de Christian Meier en el Gran Teatro Nacional. San Borja.

11/

Próxima lectura.
Ana Lucía Camaiora, Héctor Chang y Susana Chang en la presentación del libro "Los 10 números que todo peruano debe conocer" en Librería Sur, San Isidro.

12/

En clave 'minimal'.
Miranda Neyra, presente en el lanzamiento de la campaña Better in Denim x GAP. Zul Studio, Miraflores.

13/

Pionera.
La autora María Fe Castro presenta el primer libro de Penguin Random House publicado en quechua: "Iskay Claus Wawqikuna". Librería Sur, San Isidro.

14/

Arte galardonado.
Alex Taipe Quispe se consagró como ganador en la sexta edición del concurso de dibujo Dos Generaciones. Galería John Harriman, Británico Cultural, Miraflores.

15/

El ritmo en las venas.
Jorge Luis Rodríguez y Jorge Rodríguez Grández destacan en el lanzamiento de la camiseta alterna de la selección peruana por adidas. Complejo Deportivo Costa Verde, Magdalena del Mar.

Experiencias **EC**

////// Exclusivo para suscriptores

Cuatro afortunados suscriptores de El Comercio y sus acompañantes disfrutaron de un 'full day' en Bodega Viña Vieja, en Finca Rotondo, Chincha. La experiencia combinó historia, cata especializada y un delicioso almuerzo buffet.

16.



19.



18.



17.



20.

FOTOS: ANTONIO MELGAREJO



16/

Entre amigas.

Karla Chávez, Karen Lema y Ginamaría Flórez participaron de la jornada con cata exclusiva.

17/

A detalle.

Comprender el proceso detrás de cada copa fue importante en la cita, con el fin de descubrir las variedades cultivadas y entender cómo el entorno influye en cada etiqueta.

18/

Fruto selecto.

Los elegidos tuvieron la oportunidad de conocer de cerca los viñedos de Bodega Viña Vieja. En la foto, Marlene Coloma disfruta del paseo.

19/

Pura tradición.

La jornada también contó con una presentación artística de danzas afroperuanas, que puso a bailar a todos los asistentes.

20/

En mancha.

Fueron ocho los participantes afortunados en hacer la visita a Chincha. Ya en la bodega, los guiaron enólogos expertos.

♦ **Bienestar**

HOMBRES EN DE CONSTRUCIÓN

Infidelidad, celos, control. Patrones que se arrastran y se repiten, muchas veces sin cuestionarse. ¿Es posible romper el ciclo y construir vínculos distintos?



POR:
JORGE CHÁVEZ NORIEGA

“Hombre no es gente”. La frase se repite cada vez que una infidelidad protagonizada por un varón se hace pública, cuando un ‘ampay’ estalla en redes o televisión. En ese contexto, el término “masculinidad tóxica” aparece como una forma de explicar conductas que durante años se normalizaron. Pero, ¿qué hay detrás de ese comportamiento? ¿Se puede cambiar? ¿Es posible dejar de ser esa persona?

Para Bruno Drago, coach de masculinidad y creador del programa Equilibrio Masculino, la respuesta viene de una raíz emocional. Y esa búsqueda, dice, comenzó con él mismo. “Esto nace de un proceso interior mío. Hace años no existían espacios donde los hombres puedan trabajar su mundo emocional. Había una gran necesidad desatendida”, cuenta.

Durante décadas, explica el especialista, la masculinidad se construyó sobre la negación de la vulnera-

bilidad: no sentir, no mostrar, no hablar. El resultado, según Drago, es claro: hombres desconectados de sí mismos. “Para mí, la masculinidad tóxica es un hombre que no sabe sostener su emocionalidad, que no se conoce”, afirma.

Esa desconexión se traduce, sobre todo, en las relaciones: infidelidad, celos, control, dependencia emocional. No son hechos aislados, sino patrones que se repiten. “La pareja es el principal lugar donde se ve cómo estás internamente”, dice. Lo llamativo es que muchos hombres no cuestionan estos comportamientos hasta que algo se rompe. La mayoría de los casos que atiende Drago comienzan en una crisis: una separación, una ruptura, una familia que se desarma. “El dolor es la puerta. Es ahí donde aparece la oportunidad de cambio”, sostiene.

PUNTO DE QUIEBRE

A partir de ahí empieza el trabajo.

Dónde encontrarlo
Instagram:
@bruno.drago
Programa:
@equilibrio.masculino

HABLAR DE EMOCIONES, RECONOCER ERRORES Y ASUMIR RESPONSABILIDADES FORMA PARTE DE UN PROCESO QUE RECIÉN EMPIEZA A VISIBILIZARSE.

CADA VEZ MÁS HOMBRES COMIENZAN A CUESTIONAR LOS PATRONES CON LOS QUE CRECIERON Y BUSCAN NUEVAS FORMAS DE VINCULARSE.

EQUILIBRIO MASCULINO



Su programa, de tres meses de duración, propone un proceso estructurado: evaluación inicial, diagnóstico emocional y un camino paso a paso que combina hábitos, revisión de creencias y trabajo con heridas de infancia. Porque, insiste, el problema visible no es el verdadero problema. “El patrón es solo la punta del iceberg. Pero nada de eso funciona si no hay una decisión real: el cambio empieza cuando el hombre deja de justificarse”, añade.

En ese quiebre aparece también una toma de conciencia incómoda, pero decisiva. “Muchos hombres llegan diciéndome: no quiero que mi hija se encuentre con un hombre como yo. Ese momento es clave porque deja de ser un problema hacia afuera y se vuelve una responsabilidad personal”, explica.

Cambiar implica desmontar una identidad que ha sido validada

socialmente durante años. “Los patrones no aparecen de la nada. Son conductas inconscientes que vienes repitiendo y te generan sufrimiento a ti y a quienes te rodean. Si no miras la raíz, vas a seguir haciendo lo mismo, incluso cuando sabes que te hace daño”, advierte Drago. “Por eso no se trata solo de controlar la conducta, sino de entender de dónde viene: qué emoción, qué historia o qué herida la sostiene”, añade.

¿Y qué gana un hombre cuando hace ese trabajo? “Autonomía”, responde el experto. Capacidad de decidir distinto, de no repetir. “Dejas de estar atado a un comportamiento automático. Puedes elegir cómo actuar”, explica. Liberarse de la masculinidad tóxica no es convertirse en alguien perfecto ni en un modelo ideal. Es, más bien, dejar de actuar desde la inconsciencia. Y, sobre todo, hacerse cargo. //



Sobre el experto

♦♦ Bruno Drago es coach especialista en masculinidad. Lidera el programa transformativo Equilibrio Masculino, enfocado en la liberación de patrones tóxicos y dependencias emocionales. Cuenta con una maestría en reprogramación subconsciente, especialización en liberación emocional y es graduado del programa de liderazgo LT1 de Sacred Sons, una de las organizaciones más grandes del mundo enfocadas en el desarrollo de una masculinidad sana y coherente.

Libro infantil

AHORA TOCA RESPIRAR

POR:
DIANA GONZÁLES

COLIBRÍ EDITORES

Tomarse una pausa, respirar, ser conscientes de nuestro cuerpo y nuestra existencia es todavía algo extraño. El mundo nunca para. El estrés, la angustia y la ansiedad nos trasladan a un círculo vicioso donde algo tan cotidiano como la respiración —y hacerlo bien— se

convierte en una herramienta esencial al enfrentarnos a la vida diaria.

La especialista en ‘mindfulness’ para niños Natalia Benites propone en el libro “Respirando con Nilo” (Calmio, 2025) una mirada hacia la primera infancia, en donde la respiración toma un papel principal para la

Junto a un osito temeroso, en el libro ilustrado “Respirando con Nilo” (Calmio, 2025) descubrirás acompañando a tus pequeños la importancia de tomarse una pausa para respirar y aceptar nuestras emociones desde la infancia.

regulación de las emociones y alcanzar la calma. A través de la historia de Nilo, un pequeño osito que siente miedo, se plantea identificar la emoción y enseñar técnicas de respiración diafragmática para trabajarla entre padres e hijos. “La respiración diafragmática es respirar con la barriga, es la respiración con la que venimos al mundo. Luego la vamos perdiendo porque nadie te enseña a mantenerla”, nos dice la autora. Ella afirma que si los papás usan este cuento como una herramienta, sus hijos aprenderán a asociar la respiración desde la barriguita con un momento de calma.

Entre los beneficios de esta respiración consciente está, principalmente, “la regulación del sistema nervioso que básicamente lo que hace es llevar

la calma al cuerpo y ayuda a los niños a salir del estrés o la sobreestimulación”. “Respirar por la nariz permite filtrar mejor el aire y evita, por ejemplo, que entren alérgenos. Así el niño crecerá más saludable”, dice la especialista. Además, Benites señala que una buena respiración por la nariz impacta en el desarrollo facial y oral, y mejora la calidad del sueño, la oxigenación cerebral y los niveles de energía, ayudando a un crecimiento óptimo. //

¿Dónde encontrar a Nilo?

La autora de “Respirando con Nilo”, Natalia Benites junto a su socia Mirfi Noceda crearon la editorial Colibrí Editores y su sello Calmio con la finalidad de publicar un catálogo dirigido a niños y niñas enfocado en el bienestar infantil y en que los padres puedan tener herramientas de apoyo para regular las emociones de sus hijos de manera sencilla, a través de una historia. Este es su primer libro y se encuentra en las librerías La Casita del Sapo y El Virrey. También vía Whastapp: 954 178 714. Encuentra sus novedades y próximas presentaciones del libro en su página de Instagram: @calmiokids.



CON LAS ILUSTRACIONES
DE DANIEL MAGUIÑA,
“RESPIRANDO CON NILO” DE
NATALIA BENITES ENSEÑA
CON TERNURA A RESPIRAR Y
ALCANZAR LA CALMA.



HUGO PÉREZ

CANDIDATOS PRESIDENCIALES PARTICIPAN EN UNA DE LAS JORNADAS DEL DEBATE ORGANIZADO POR EL JNE, DONDE CONFRONTARON POSTURAS DE CARA A LAS ELECCIONES.

Tema de la semana

ENTRE PROMESAS Y URGENCIAS

Con la inseguridad como eje central, los candidatos confrontaron ideas y estilos en un debate que dejó más dudas que certezas.

A menos de un mes de las elecciones, el primer ciclo de debates presidenciales —dividido en tres jornadas— puso sobre la mesa un tema que hoy golpea al país: la inseguridad ciudadana. Extorsión, sicariato y crimen organizado no solo dominaron la agenda, sino también el tono de los candidatos.

En el Centro de Convenciones de Lima, y organizado por el Jurado Nacional de Elecciones (JNE), el debate reunió a 35 postulantes que expusieron sus propuestas en bloques temáticos. Esto buscó ordenar una discusión marcada, más bien, por la urgencia. La sensación de miedo en las calles fue un punto de partida compartido, aunque las soluciones variaron entre reformas estructurales, medidas de choque e incluso propuestas radicales.

Algunos plantearon fortalecer

la Policía y modernizar el sistema de inteligencia; otros apostaron por endurecer penas, construir cárceles o incluso aplicar la pena de muerte en determinados casos. También hubo quienes insistieron en atacar el problema desde la raíz institucional, con reformas anticorrupción y cambios en el aparato estatal.

Sin embargo, más allá de las propuestas, el debate dejó en evidencia otra constante: la fragmentación. Con múltiples candidatos en escena y tiempos limitados, el intercambio de ideas fue breve y, en varios momentos, superficial. El formato —intervenciones cortas y bloques temáticos— permitió ordenar el evento, pero también evidenció la dificultad de profundizar en soluciones complejas.

El encuentro, no obstante, cumple una función clave: acercar

Lo que hay que saber

Perú elegirá nuevas autoridades el próximo 12 de abril en un proceso marcado por la fragmentación política y la crisis de seguridad. De no alcanzarse una mayoría, la segunda vuelta se realizará en junio. El voto es obligatorio y definirá no solo al próximo presidente, sino también la composición de la cámara de diputados y el senado.

JESÚS SAUCEDO



EN LAS AFUERAS DEL DEBATE, SIMPATIZANTES SE CONGREGAN PARA RESPALDAR A SUS CANDIDATOS EN MEDIO DE LA EXPECTATIVA Y LA TENSIÓN ELECTORAL. LLEGARON HASTA ROBOTS.

a los candidatos a la ciudadanía. En un contexto de desconfianza política, estos espacios permiten contrastar estilos, discursos y prioridades, más allá de los planes de gobierno escritos. La próxima semana habrá un nuevo ciclo de debates enfocado en educación y promoción del empleo. A estar atentos. //

CARGADO Y

OLIVIA JANKOWSKA

Nacido en Huamachuco y criado en Queens, la historia de A. Chal comenzó lejos de casa. Hoy, ese recorrido cambia de dirección, abrazando sus raíces para abrir una nueva etapa que mezcla cumbia, hip hop y “chologancia”.

SIN POLO



POR:
**ÁNGEL
NAVARRO**



De saber que el Tío Sam no cumplía sus promesas, don César Salazar se hubiera replanteado mover a su familia desde La Libertad, allá por 1991, hasta el barrio de Queens, en Nueva York, Estados Unidos. Allá en Norteamérica, por las tardes, el hombre se reúne a jugar pichangas con otros latinos y deja al pequeño A.Chal con los hijos de otros migrantes. Durante el día su rutina es la misma: pinta casas, las limpia y, si encuentra un desecho útil, se lo queda.

“Me regaló un walkman. Él, sin saberlo, me inició en esto”, nos cuenta A.Chal, a quien don César aún llama por su nombre: Alejandro. Con seis años, empezó a experimentar con el caset grabando su voz. Luego ahorró para comprarse otro, donde grabó sonidos. Y, a falta de más dinero, usó el estéreo de su tío para grabar una tercera base musical. “Ya existía el formato MP3, pero no sabía cómo manipularlo; preferí hacer las cosas de forma análoga”, explica.

Pasados los años, empezaron los problemas. Ya era costumbre que A.Chal se escapara para rapear o visitar el Museo de Ciencia, donde usaba programas como Pro Tools o Logic Pro para montar sus primeros beats. Al llegar a casa, la ternura de la madre solía imponerse, pero don César llegó a su límite. “Me botó de la casa en invierno. Me dijo: ‘tienes que ver cómo haces tu vida’”, recuerda A.Chal, quien por entonces aún no hablaba bien inglés y ya había sido expulsado de la escuela por chocar con los profesores. “Súmame que quería ser músico. A mi padre eso lo palteaba mucho”, agrega.

La vida siguió y se fue de la casa a los 16 para vivir en el corazón de la bohemia. Bares, discotecas, fiestas donde disimulaba su edad. “Conocía gente peor que yo y ya

no me sentía tan culpable por querer ser músico”, menciona. Entre modelos, skaters, grafiteros y músicos conoció a sus ídolos y consiguió sus primeras propuestas. “Ahí hay más probabilidades de conocer a la persona correcta”, resalta.

Su primera tocada fue en el bar Baby’s All Right, en Brooklyn: “A.Chal presents ‘Welcome to Gazi’”. Su primer disco también fue su gran carta de presentación ante músicos medianamente conocidos. Esa noche escuchó vítores de 300 personas y sintió que su mundo estaba cambiando. Y así fue. Antes había compuesto el tema “Never Satisfied” para Jennifer Lopez, quien se lo compró. Desarrolló disciplina escribiendo baladas todos los días para mantener el ritmo. Y cuando las puertas se abrieron, él ya estaba preparado.

En 2018 llega lo que llama su ‘peak’ — también usa palabras como ‘soccer’, ‘cool’, ‘bullshit’—. Entre ocho propuestas de sellos y disqueras, su equipo escoge en 2019 a Epic Records con un contrato de más de un millón y medio de dólares. Aparece la oportunidad de grabar con C. Tangana el tema “No te pegas” y, un par de meses después, “Me traicionaste” con Rosalía. Sobre el supuesto romance con la española, A.Chal solo comenta: “Un caballero no tiene memoria”.

Ante el éxito de sus canciones y las colaboraciones inesperadas con artistas norteamericanos, A.Chal se sintió en la cima, pero en Nueva York todo siempre tiene su final. “Pasé de tenerlo todo a joderlo todo... vivir con ese facto todas las mañanas es difícil. Lo normal es que vayas decayendo y lo aceptes, pero de la nada lo jodes todo y eso es otra cosa”, sentencia. Ante la pregunta de qué fue lo que arruinó exactamente, responde: “Solo Dios sabrá eso”.

El camino recorrido

◆ De un R&B/trap psicodélico, A.Chal pasó al hip hop y al reguetón entre 2018 y 2020, antes de girar hacia la cumbia, integrando nuevos ritmos y lenguajes.

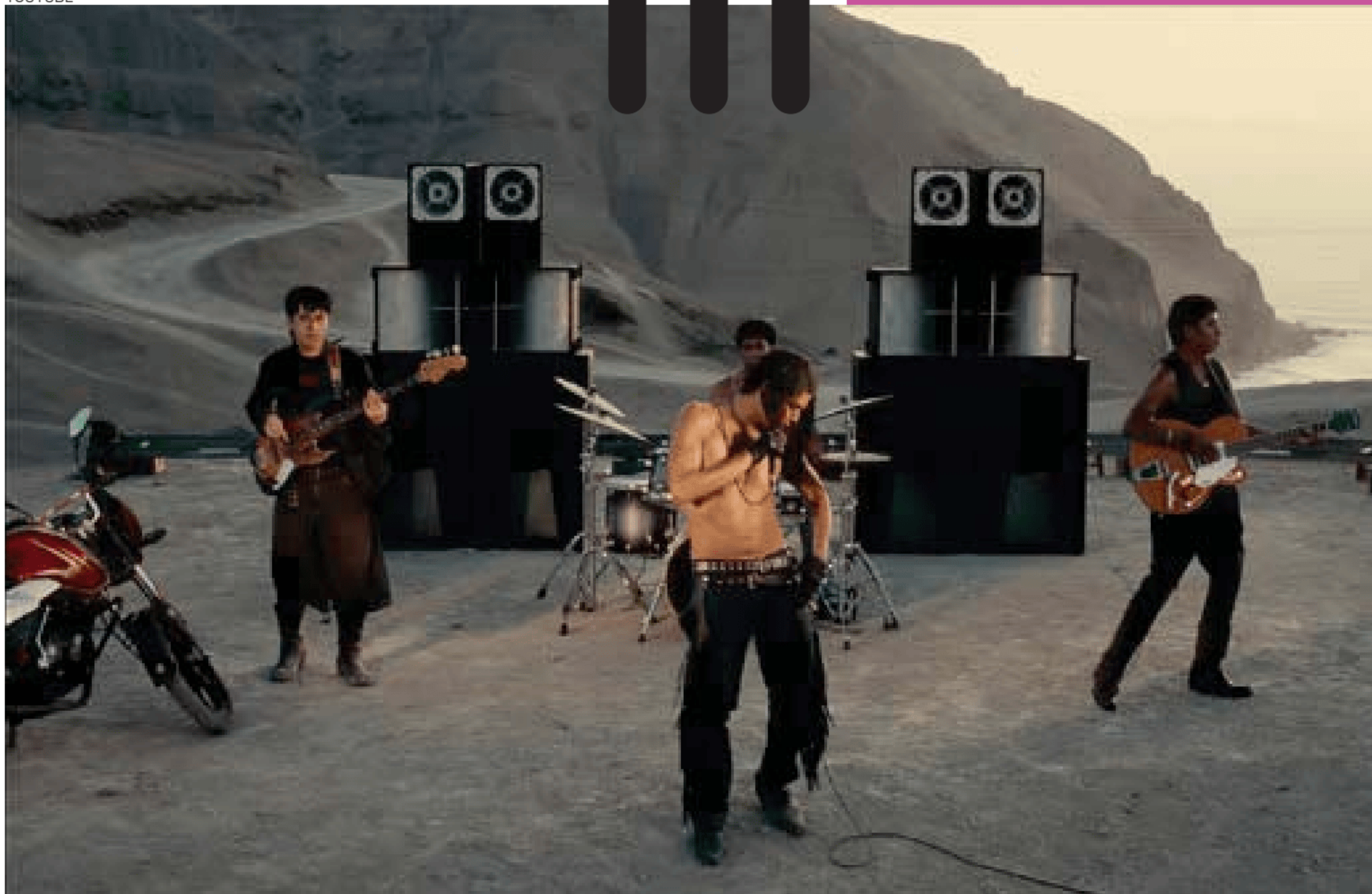
◆ A lo largo de su carrera, el joven artista ha colaborado con figuras como 2 Chainz, Nicky Jam, Gunna y Lali Espósito, moviéndose entre el R&B, el hip hop y el pop latino.

◆ El primer gran hito en Sudamérica para A.Chal llegó en marzo de 2019, cuando se presentó en Lollapalooza Chile, con un show íntimo y enérgico en el Parque O’Higgins, celebrado junto a su familia.

1. A.CHAL LLEVARÁ SU NUEVA ETAPA ARTÍSTICA AL ESCENARIO ESTE 18 DE ABRIL EN EL PANAMERICA CUMBIA FEST QUE SE REALIZARÁ EN EL C.C. FESTIVA. ENTRADAS EN JOINNUS.

2. A.CHAL CUENTA CON COLABORACIONES NACIONALES, ENTRE ELLOS SE ENCUENTRA KAYFEX Y LOS MIRLOS, CON QUIENES COLABORÓ EN EL TEMA “CHUCO”, UNA FUSIÓN DE CUMBIA AMAZÓNICA, ELECTRÓNICA Y R&B.

YOUTUBE



EN “CHOLOGANTE”, SU LANZAMIENTO MÁS RECIENTE, SE ACERCA A LA CUMBIA DESDE SUS CONOCIMIENTOS DE RITMOS URBANOS; EL VIDEOCLIP YA ACUMULA MÁS DE 800 MIL VISTAS.

VOLVER A CASA

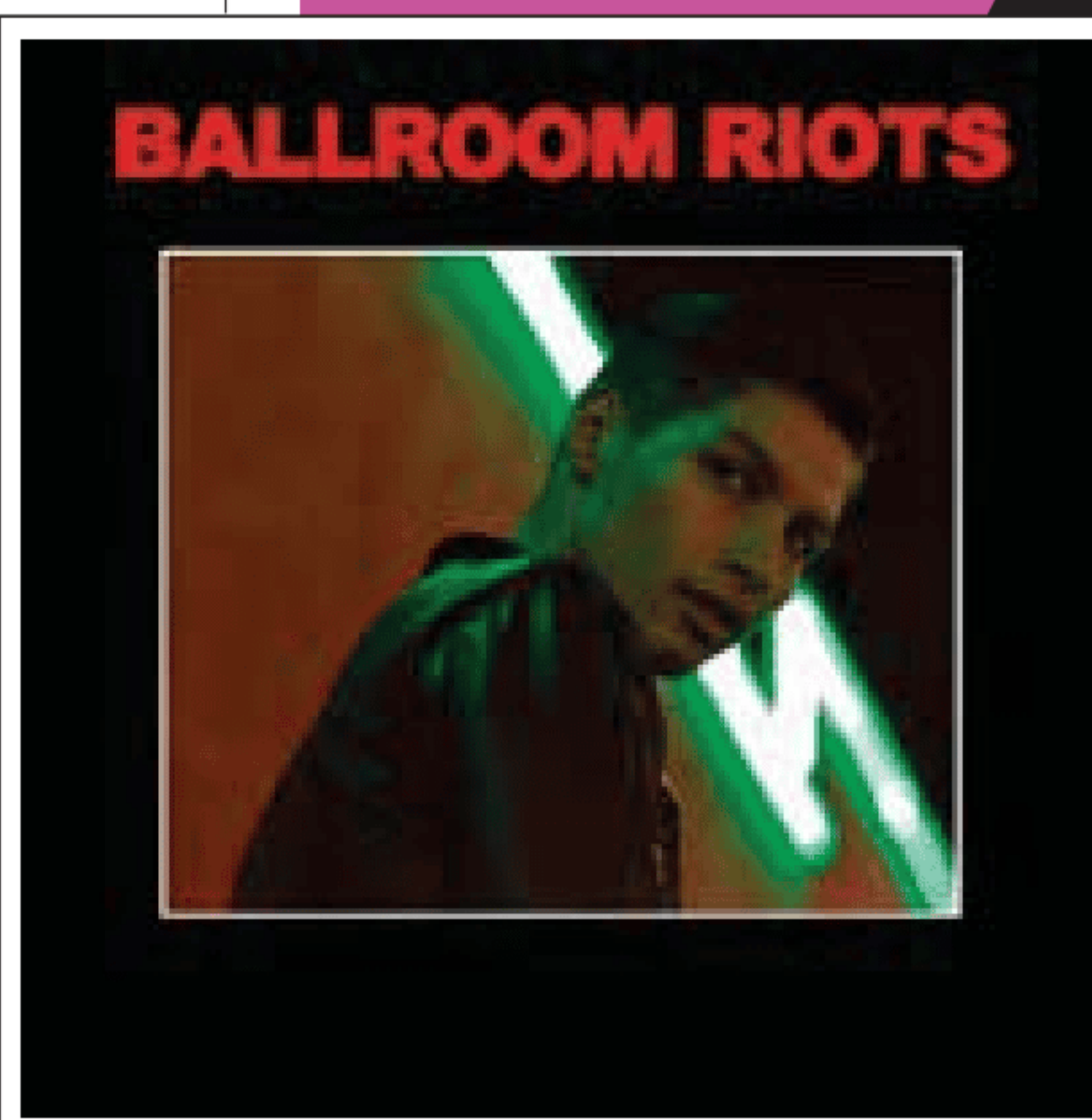
En un lugar que A.Chal prefiere no ubicar geográficamente, su padre y su madre confrontan junto a él la ayahuasca. Es una sesión donde aparecen las epifanías, ahí el músico descubre que la muerte no existe y que es necesario ver el panorama completo. “Mi padre no tuvo la educación para saber que la promesa de un mejor futuro era mentira. Él solo buscó una mejor vida y por diez años todo le salió mal. Eso te jode, te hace enojar. Yo no culpo a mi padre”.

Desde hace un año, A.Chal vive en el Perú. Esta vez ya no regresa con frecuencia a Estados Unidos. Su acento está marcado por el inglés y un español que a veces entra en conflicto. Usa jerga neoyorquina y también peruana. “No es necesario que le guste a la gente mi música de antes”, responde, mientras sigue escribiendo nuevos temas en los que mezclará su estilo particular con música andina y cumbia.

Todas las canciones de esta nueva etapa —“Pituko”, “Chuco”, “Chologante”— forman parte de una secuencia que inevitablemente desembocará en un disco. La narrativa ya está hilada, así como la dirección de su vida tras una segunda sesión de ayahuasca el año pasado. Tiene 36 años y sabe que el Perú no le promete nada, solo la posibilidad de acertar —o fallar— en su propia tierra. //

◆ Carrera en marcha

Desde “Ballroom Riots” (2013), A.Chal empezó a delinear un sonido propio. Con “Welcome to Gazi” (2016) amplió su alcance dentro del R&B contemporáneo, y con “On Gaz” (2017) consolidó una identidad entre lo nocturno, lo introspectivo y lo global, catapultando una trayectoria que hoy suma nuevas etapas y un regreso con intención.



EL DEBUT DE A.CHAL LOGRÓ NOTORIEDAD EN LA ESCENA ALTERNATIVA Y LO LLEVÓ A FIRMAR UN ACUERDO DE PUBLICACIÓN CON SONY/ATV, MARCANDO EL INICIO DE SU PROYECCIÓN INTERNACIONAL.

Deviate NITRO 4

♦♦ Desde hace más de siete décadas, PUMA se mueve en la intersección entre deporte y cultura, desarrollando productos pensados para acompañar el rendimiento sin perder de vista la expresión personal. Las Deviate NITRO™ 4 ya se encuentran disponibles en tiendas PUMA y en su plataforma web.



se suma una suela con tecnología PUMAGRIP, pensada para ofrecer tracción confiable en distintas superficies, incluso en cambios de ritmo o dirección. La estructura se completa con un upper ligero y ventilado que mejora el ajuste y permite que el pie se mantenga estable durante el movimiento.

La presentación de este modelo se realizó el miércoles 25 de marzo en el estacionamiento del Óvalo Gutiérrez, a través de una experiencia que puso a los asistentes en movimiento. Bajo el concepto “Too Fast TRACK”, el espacio se transformó en un circuito donde los participantes probaron las zapatillas en dinámicas de velocidad, avanzando por rondas hasta definir a los más rápidos de la jornada. //

LA ESTRUCTURA DE LA ZAPATILLA COMBINA LIGEREZA, SOPORTE Y RETORNO DE ENERGÍA PARA ACOMPAÑAR DISTINTOS RITMOS DE CARRERA.

Bienestar

A PASO FIRME Y VELOZ

PUMA presenta las nuevas Deviate NITRO 4, un modelo de running que optimiza cada paso, con una propuesta que combina impulso, estabilidad y una experiencia de carrera más continua.

POR:
SAMANTA ALVA

Una buena pisada puede cambiarlo todo. No es solo una sensación al correr o caminar: es una cadena de movimientos que empieza en el pie y se proyecta hacia tobillos, rodillas y caderas. Cuando esa base funciona bien, el cuerpo encuentra un ritmo más natural y sostenido.

La elección de unas zapatillas adecuadas influye directamente en cómo ese movimiento se transforma en velocidad. No solo en cuánto se avanza, sino en cómo se sostiene ese ritmo sin perder eficiencia. Cada paso depende de la capacidad de absorber el impacto y devolverlo como impulso, de mantener estabilidad sin frenar el recorrido y de permitir que la zancada fluya con continuidad.

Bajo esa premisa se crean las nuevas Deviate NITRO 4 de Puma, pensadas para acompañar tanto a quienes entrenan de forma constante como a quienes buscan mejorar su rendimiento progresivamente. Este nuevo modelo de zapatilla incorpora una mediasuela con tecnología NITRO-FOAM™ de doble capa infundada con nitrógeno, que permite una mejor absorción del impacto y un retorno de energía más eficiente, lo que se traduce en una sensación de impulso constante durante la carrera.

La estructura incluye además una placa PWRPLATE rediseñada, que equilibra rigidez y flexibilidad para favorecer una transición más fluida entre cada fase de la pisada. A esto

La Pascua se celebra con sabor y también con creatividad. Desde el clásico huevo de chocolate relleno hasta croissants, tortas de alfajor, roscas y mucho más, seis marcas locales presentan propuestas dulces que combinan tradición y nuevas técnicas. Una temporada pensada para disfrutar en familia y dejarse llevar por el antojo.

UNA PASCUA MUY DULCE



POR:
PIERINA DENEGRÍ DAVIES

UKAW



Ukaw

IG @ukaw.chocolate

En Ukaw, el cacao amazónico se trabaja con mirada contemporánea en esta propuesta que llega desde Ucayali. Presentan huevos pintados a mano con manteca de cacao. Cuentan con tres versiones: Dubái amazónico, con pistacho y kataifi crocante; Amazonía tropical, con mango y maracuyá; y Delicia de camu camu, de acidez sutil. Todos se rellenan de castañas amazónicas o frutas, en contraste con chocolate al 60%. Pedidos: www.ukawchocolate.com.

LA MORA



LA IBÉRICA



La Ibérica

IG @chocolates.laibericaperu

Esta marca arequipeña toma un giro lúdico con Misión Chocolate, una propuesta para jugar y compartir. Sus clásicos huevos y conejos de chocolate con leche (40% de cacao) regresan en distintos tamaños. La línea Chocolatier suma piezas decoradas y pintadas a mano, como el Conejo Amoroso, pensadas como un regalo especial. Pedidos: www.laiberica.com.pe.

La Cristina está en San Isidro (calle Coronel Odriozola 190), mientras que Petite, en San Borja (Paseo del Bosque 549). Tentaciones tiene locales en Miraflores, La Molina y Chacarilla.



← La Cristina

IG @lacristina_pe

Esta temporada se celebra de forma sabrosa y diferente de la mano de La Cristina. Inspirada en el espíritu de su fundadora, la casa presenta huevos de Pascua que sorprenden por dentro: croissants convertidos en relleno se combinan con insumos como chocolate chuncho, avellanas, maracuyá o pistachos. El resultado son tres versiones que juegan con texturas y dulzor, manteniendo ese aire casero y generoso que define la propuesta.

Pedidos al 913 312 558.

← La Mora

IG @pastelerialamora

La tradición europea se cruza con el juego de la temporada en esta pastelería clásica. Para Pascua destaca el Surprise Chocolate Egg, un huevo de chocolate relleno de una dulce sorpresa y decorado con motivos como unicornio o capibara. Una propuesta para sorprender, que mantiene el sello casero y detallista de la casa. También ofrecen opciones como roscas rellenas, tortas, merengues y alfajores. Pedidos al 914 687 276.

PETITE



Petite

IG @petite_thepastry

Con un enfoque lúdico y casero, la propuesta de Pascua que hace Petite invita a interactuar con el postre. Hay packs para decorar galletas de mantequilla en forma de conejos y zanahorias, además de huevitos rellenos con tortas, brownie o carrot cake. Una adorable alternativa para compartir es su torta de alfajor de conejo, que combina capas crocantes y otras generosas de manjar de olla. Pedidos al 926 850 498.

Tentaciones

IG @tentaciones_by_ale_melly

La tradición repostera familiar se reinventa con un guiño contemporáneo en Tentaciones, una tienda de postres creada por Ale Melly. Para esta Pascua, apuestan por postres pensados para compartir, entre los que destacan el medio huevo de pistacho y el de Kit Kat, ideal para los más golosos. También ofrecen un set para decorar galletas, perfecto para compartir. Una propuesta que combina recetas heredadas, buenos insumos y atención al detalle. Pedidos al 997 371 693.



TENTACIONES

Historias

El oficio de la palma

A puertas del Domingo de Ramos, acompañamos a la familia Gonzales Arroyo en su jornada en el Rímac para alistar palmas. Aquí, creatividad, destreza y herencia se entrelazan en cada ramo que da forma a una tradición religiosa que marca el inicio de la Semana Santa.



PIERINA DENEGRÍ

FOTOS:
JULIO REAÑO





GREYCY
ARROYO Y GABRIEL
GONZALES, JUNTO A SU
HIJO ALDAIR, PREPARAN LOS
RAMOS CON DESTREZA EN UN
PUESTO FRENTE AL MERCADO DE
FLORES SANTA ROSA. CUENTAN
CON ARREGLOS ESPECIALES
PARA CADA FECHA ESPECIAL.
CONTACTO AL 951 225
275 Y 907 067 198.

A pocos días del Domingo de Ramos, el Mercado de Flores de Santa Rosa, en el Rímac, se mueve distinto. No es solo el trajín habitual de flores y compradores, sino un movimiento mayor, constante, casi hipnótico: el de los dedos que cruzan, doblan y ajustan hojas de palma con precisión milimétrica. En un puesto frente a este espacio, la familia Gonzales Arroyo trabaja sin pausa.

“Estamos, desde esta semana, full. Tenemos algunos pedidos de mil unidades”, dice Greycy Arroyo (40), sin dejar de tejer. A su lado, su esposo Gabriel Gonzales, de 41 años, y su hijo Aldair, de 22, replican el mismo ritmo. Cada uno tiene una palma entre manos; cada uno, una historia que se remonta años atrás.

En el Perú, el Domingo de Ramos sigue siendo una de las celebraciones más visibles de la fe cristiana. Ese día, miles de fieles acuden a iglesias como la Catedral de Lima o templos históricos del centro u otros distritos para participar en la bendición de palmas, que luego llevan en procesión como símbolo de la entrada de Jesús a Jerusalén. Es también el inicio de la Semana Santa.

Las palmas, que algunos conservan luego en casa como signo de protección y fe, tienen detrás una cadena silenciosa de trabajo. Una que empieza lejos de Lima. “La palma viene del desierto. No es fácil conseguirla. Hay que tener cuidado, hasta arañas puede tener”, explica Gabriel. Desde Ica, su proveedor corta las hojas días antes del envío. El tiempo es clave: si llegan demasiado pronto, se secan; si se humedecen en exceso, se malogran. “Se oxidan”, precisa el esposo de Greycy.

TEJER Y APRENDER LA TRADICIÓN

El oficio no se aprende en un día. En esta familia, pasa de generación en generación. “Desde muy niño conocí cómo hacerlo, porque mi mamá ya venía elaborando ramos”, dice Gabriel, quien lleva más de tres décadas entre palmas. Greycy también comenzó así: “Yo aprendí mirándolo a él y, poco a poco, fui logrando armar varios modelos”, recuerda.

No fue sencillo. “Se me ha-

cía complicado más que nada la incomodidad en los dedos”, dice Greycy. Pero con el tiempo llegó el gusto. Aldair, el hijo mayor, se sumó hace apenas dos años. “Yo no sabía; trabajo en otra cosa”, admite. Pero el ver a su familia lo empujó a decir: “Yo también tengo que poder”. Hoy arma ramos con la misma naturalidad que sus padres.

Cada diseño tiene su propia complejidad. Algunos se hacen en diez minutos. Otros, como el de Cristo en la cruz, pueden tomar hasta veinte. Es una actividad bien trabajosa, asegura Gabriel. Hay también cruces triples, torres, figuras que evocan flores e incluso ofrecen pequeños ramos para autos. “Los modelos son incontables”, asegura. Y no es exageración. Cada puesto tiene sus propios diseños, su sello. Repetir uno solo, dicen, cansa. “Hacemos surtido, no solemos hacer el mismo modelo siempre. Si no, te aburres”, revela Greycy el secreto para mantener el trabajo menos tedioso.

Pero más allá del diseño, el cuerpo siente el desgaste. “Los dedos se cansan”, cuenta ella. “Se adormecen, porque es un solo ritmo”. Por las noches, recurren a cremas, infusiones o analgésicos. “Se necesita paciencia... y que te guste; porque si no, no puedes avanzar”, agrega.

DOMINGO DE RAMOS

Este 29 de marzo la celebración comienza a las 10 a.m. con la bendición de ramos en la Plaza de Armas, seguida de una procesión hacia la Catedral de Lima y la Eucaristía presidida por el arzobispo Carlos Castillo. La jornada continúa a las 5 p.m. con el rezo del Santo Rosario en el atrio.



ARCHIVO HISTÓRICO ECI

Tradición, fe y permanencia

♦♦ El Domingo de Ramos se vive en el Perú desde hace décadas con palmas bendecidas y procesiones multitudinarias, registradas incluso en archivos fotográficos del siglo XX de este Diario. Aunque esta práctica persiste como símbolo de fe, el panorama religioso ha cambiado: según el Centro Nacional de Planeamiento Estratégico (Ceplan), la proporción de católicos ha disminuido en los últimos años, reflejando nuevas formas de vivir la religiosidad sin borrar la tradición.

JULIO REAÑO

EN 1983, AMBULANTES VENDÍAN PALMAS Y OLIVOS EN IGLESIAS DEL CENTRO DE LIMA POR DOMINGO DE RAMOS, UNA TRADICIÓN QUE SE MANTIENE VIVA.

CARRERA CONTRA EL TIEMPO

A medida que se acerca el Domingo de Ramos, el trabajo se intensifica. Los pedidos de la materia prima se coordinan incluso desde enero. Hay clientes de siempre: iglesias, colegios y también compradores de provincia.

“Tenemos que entregar algo de mil para el sábado y otro millar para el domingo a las 4 de la madrugada”, comentan sobre sus procesos. Sin dejar de lado los pedidos más pequeños: diez, veinte, treinta docenas. “Todo suma”, dice Greycy con una sonrisa.

En un buen día, cada uno puede producir entre 10 y 15 docenas. Pero no todo depende de la habilidad. “Depende de la hoja”, aclaran. Si es gruesa, retrasa el trabajo; si es más delgada, fluye mejor.

El mercado no se detiene. La venta continúa hasta el último momento. “Hasta el mismo domingo en la tarde”, admite Greycy. En ese ir y venir, la familia casi no descansa la semana previa. “Nos vamos un rato a la casa y regresamos”, cuentan. Días enteros dedicados a alistar cada pedido. “Si agarras un

EL HIJO MENOR, AIDHAN GONZALES ARROYO (16), APOYA LOS FINES DE SEMANA. COMO ELLOS, OTROS FAMILIARES DE GABRIEL TAMBIÉN SE DEDICAN AL TEJIDO DE PALMAS, SUMÁNDOSE EN CAMPAÑA PARA CUMPLIR CON LA ALTA DEMANDA.

contrato, tienes que cumplirlo”, dice Gabriel. Es, al final, una cuestión de confianza y palabra.

Mientras tanto, las manos siguen. Doblan, cruzan, ajustan. En cada palma hay tiempo, memoria y una forma de mantenerse. Y también algo más: la continuidad de una tradición que, aunque cambie, sigue encontrando en estos gestos su forma más tangible. Porque antes de la procesión, la misa y la multitud, están ellos. Tejiendo, una a una, las palmas que sostendrán miles de fieles. //



Astrología



Aries

Momento de madurar decisiones. Canaliza tu impulso con disciplina. La luna llena activa relaciones: define límites.



Tauro

Con Venus en tu signo, todo gira alrededor de ti: amor, placer y seguridad. Pero ojo, no te conformes. Elige lo que realmente te hace bien.



Géminis

Te toca parar un poco. Menos ruido externo, más conexión interna. Algo se aclara emocionalmente. No necesitas hablar todo, también necesitas sentir.



Cáncer

Se mueve tu mundo emocional y familiar. Puede haber conversaciones importantes en casa. Momento de ordenar lo que sientes y poner límites sanos.



Leo

Noticias, conversaciones o decisiones importantes. Algo se aclara. No todo es intensidad: esta vez ganas más si piensas antes de actuar.



Virgo

Sobre el dinero, el valor y la autoestima, ¿estás dando más de lo que recibes? Esta semana te pide ajustar eso y priorizarte sin culpa.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

Claridad y decisiones

Los últimos días del mes traen un movimiento clave: pasar de reaccionar a elegir con conciencia.

El 28 de marzo, Saturno en Aries se armoniza con Plutón en Acuario, activando una energía poderosa de transformación con dirección. No es un freno, es un ajuste fino: el impulso sigue, pero ahora tiene propósito. Es un momento ideal para tomar decisiones firmes, sostener compromisos y avanzar con una mezcla de valentía y disciplina en lo profesional.

Días después, el 30 de marzo, el clima se suaviza con la entrada de Venus en Tauro, uno de sus signos de regencia. El amor baja a tierra, se vuelve más tangible, más sensorial. Se despierta el deseo de estabilidad, disfrute y conexión real. Sin embargo, cuando Venus está cómodo, también puede caer en la inercia: entre el placer y el estancamiento hay una línea muy delgada.

El 2 de abril, la luna llena en Libra ilumina el eje de las relaciones. Lo que estaba en duda se define, lo que se evitaba ver, aparece. Es un momento de cierre, claridad y decisiones en vínculos, acuerdos y dinámicas emocionales. La tensión con Júpiter puede amplificar emociones o expectativas, pero la influencia de Saturno y Plutón sostiene el proceso: poner límites, asumir responsabilidades y transformar la manera en que nos vinculamos. //

HOY CUMPLE
40 AÑOS LA
CANTANTE Y ACTRIZ
ESTADOUNIDENSE
LADY GAGA.



Libra

Eres protagonista. La luna llena en tu signo te empuja a tomar una decisión en una relación. Ya no puedes seguir en el "depende".



Escorpio

Te estás guardando cosas... pero una situación ya no da más. Esta semana te invita a mirar hacia adentro y soltar lo que vienes cargando.



Sagitario

Se activan amistades y planes. Pero no todos van en tu misma dirección. Es momento de elegir con quién sí y con quién no.



Capricornio

En cuanto al trabajo y tu rumbo, algo se muestra con claridad: o te comprometes de verdad o cambias de dirección. No hay espacio para medias tintas.



Acuario

Necesitas aires nuevos. Ideas, viajes o cambios de perspectiva. Pero primero ordena lo interno. No puedes avanzar si sigues cargando lo mismo.



Piscis

Semana emocional. Se mueven asuntos de apego, control o dependencia. Momento de soltar y elegir desde el amor propio, no desde el miedo.



Test de Proust

“Mi mayor inversión ha sido el psicoanálisis”

El director de “La tribu” celebra el éxito de su última temporada teatral —que se despide este 5 de abril, con entradas disponibles en Joinnus— e invita al público a estar atento al próximo estreno de la película.

Bruno Ascenzo



GIUSEPPE FALLA

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?
El ocio.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?
Viajar con las personas que quiero sin pensar en las cuentas.

¿Cuál es el rasgo que más te define?
Mi adicción al arroz chaufa.

¿Cuál consideras tu peor defecto?
No comer mariscos.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?
Que reelijamos a quienes nos han metido en el descalabro político que vivimos.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?
Ver 14 obras de teatro en 7 días.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?
La falsedad.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?
¿Un chifita?

¿Cuál ha sido tu mayor logro?
Las mañanas lentas.

¿En qué ocasiones mientes?
Cuando no es importante y puedo evitar dañar.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente *

feliz?

En enero, en Italia, rodando las últimas escenas de la película “La tribu”. Y en la playa, siempre.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor inversión?
El psicoanálisis.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?
Mi cama.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?
La lealtad.

¿Cómo te gustaría morir?
Rápido, sin dolor y sin pendientes.

Si murieras y se te permitiera volver convertido en otra persona o cosa, ¿qué crees que sería?

No repetiría la experiencia humana ni volvería convertido en una cosa. No volvería. Pero si me obligan, sería un gato, un tigre, un águila o un delfín.

¿Qué talento especial te gustaría tener?
Cantar.

¿Cuáles son tus escritores favoritos?
Los del Perú, porque es clave: Vargas Llosa, Roncagliolo, Cisneros y Bayly.

¿Qué persona viva te parece despreciable?
Los políticos corruptos. //

Noches para cantar y recordar.

Una variedad de conciertos que recorren distintos estilos y generaciones, pensados para disfrutar, gracias a tu suscripción a El Comercio.

Valido también para suscriptores de Diario Gestión. Aplican términos y condiciones.

LEIRE
MARTÍNEZ

15% dto.
en entradas

LOS
FABULOSOS
CADILLACS

15% dto.
en entradas

AirSupply
EST. 1979

10% dto.
en entradas

TINI WORLD TOUR

10% dto.
en entradas



Nueva App Club El Comercio
Una app con mucho +

Disfruta **más de 350 beneficios**
para usar y repetir cuando quieras.
Escanea el QR y obténla ya.



DESTINATOR

Vas muy bien.



PRECIO DESDE:

\$26,990 o S/94,465

PRECIO INCLUYE
BONO DE
HASTA

\$2,000 o S/7,000

 **Santander
Consumer**



**MITSUBISHI
MOTORS**

Imágenes referenciales. Precio desde \$26,990 o S/ 94,465 aplicable al modelo Destinator GLX, e incluye un bono de hasta \$2,000 o S/ 7,000 otorgado exclusivamente mediante financiamiento aprobado por Santander Consumer. El bono de hasta \$2,000 o S/ 7,000 también aplica para los modelos Destinator 2WD GLS CVT y 2WD GLS FULL CVT, únicamente con financiamiento Santander Consumer y sujeto a evaluación crediticia de la entidad bancaria. Promoción válida del 12 de marzo al 30 de mayo de 2026 o hasta agotar stock (máximo 3 unidades por modelo). TC ref. S/ 3.50, sujeto a variación según el tipo de cambio vigente al día de la transacción.